

Ursel Bühring

Alles über Heilpflanzen

erkennen, anwenden und gesund bleiben



Ulmer

Ursel Bühring

Alles über Heilpflanzen



Ursel Bühring

Alles über Heilpflanzen

erkennen, anwenden, gesund bleiben

2., aktualisierte Auflage

208 Farbfotos

71 farbige Zeichnungen

von Lutz-Erich Müller, Leipzig



Inhaltsverzeichnis

Erster Teil: Mit Heilpflanzen arbeiten

Vom Umgang mit Heilpflanzen 10

- Heilpflanzen in der Natur
sammeln 12
- Heilpflanzen einkaufen 14
- Heilpflanzen weiterverarbeiten 14

Grundrezepturen für Tees 16

- Die Grundregeln der Dosierung 16
- Die Art der Zubereitung 16
- Die Kunst der Teemischung 18

Die grüne Hausapotheke 19

- Tinkturen 19
- Salben und Cremes 19
- Auszugsöle 21
- Medizinalwein 21
- Kräuterkissen 22
- Heilpflanzenbäder 23
- Auflagen, Kompressen und Wickel 26

Die wichtigsten Inhaltsstoffe 29

- Ätherische Öle 29
- Alkaloide 30
- Anthozyane 31
- Kumarine 31
- Digitalisglykoside 31
- Flavonoide 32
- Senföle 32
- Bitterstoffe 33
- Gerbstoffe 34
- Seifenstoffe 35
- Schleimstoffe 36
- Salizin 37

Zweiter Teil: Heilpflanzen im Porträt

- Acker-Schachtelhalm 40
- Acker-Stiefmütterchen 42
- Andorn 44
- Arnika 46
- Artischocke 50
- Baldrian 52
- Bärlauch 54
- Beinwell 58
- Birke 62
- Blutwurz 66
- Brennnessel 70
- Buchweizen 74
- Efeu 76
- Eiche 78
- Eisenkraut 80
- Engelwurz 82
- Enzian 84
- Erdrauch 86
- Eukalyptus 88
- Fenchel 92
- Frauenmantel 96
- Gänseblümchen 100
- Gänse-Fingerkraut 104
- Ginkgo 106
- Ginseng 108
- Goldrute 110
- Heidelbeere 114
- Hirtentäschel 118
- Hohlzahn 120
- Holunder 122
- Honigklee 126
- Hopfen 128
- Huflattich 132
- Ingwer 136
- Johanniskraut 140
- Kamille 144
- Kapuzinerkresse 148
- Knoblauch 150
- Kohl 154
- Königskerze 156
- Kümmel 160
- Lavendel 162
- Lein 166
- Linde 170
- Löwenzahn 174
- Majoran und Dost 178
- Malve und Eibisch 180
- Mariendistel 186
- Meerrettich 188
- Melisse, Zitronen-Melisse 190
- Mutterkraut 194
- Nachtkerze 196
- Pfefferminze 200
- Ringelblume 204
- Rose 208
- Rosmarin 212
- Roskastanie 216
- Salbei 218
- Sanddorn 222
- Schafgarbe 226
- Schlüsselblume 230
- Sonnenhut 234
- Spitz-Wegerich 238
- Süßholz 242
- Thymian 246
- Wacholder 250
- Weide 252
- Weißdorn 256
- Wermut 260
- Zaubernuss 264
- Zwiebel 268



Dritter Teil: Erkrankungen mit Heilpflanzen behandeln

Erkrankungen des Bewegungsapparats 274

Wie Bewegung funktioniert 274
Rheumatische Erkrankungen 274

Verdauungsbeschwerden 279

Wie die Verdauung funktioniert 279
Was tun bei Verdauungsbeschwerden? 279
Wie der Magen arbeitet 279
Erkrankungen des Magens 279
Wie der Darm arbeitet 284
Erkrankungen des Darms 285
Wie Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse
arbeiten 287
Erkrankungen der Leber 287
Erkrankungen der Galle 288
Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse 289

Nieren- und Harnwegserkrankungen 291

Wie Nieren und Harnwege arbeiten 291
Nierenerkrankungen 291
Harnwegserkrankungen 291

Herz- und Kreislauferkrankungen 295

Wie das Herz funktioniert 295
Wie der Blutkreislauf funktioniert 295
Erkrankungen des Herzens 296
Kreislauferkrankungen 297
Gefäßerkrankungen 298

Erkältungen und Atemwegserkrankungen 301

Wie die Atmung funktioniert 301
Atemwegserkrankungen 301

Hauterkrankungen 308

Wie die Haut arbeitet 308
Wunden und Verletzungen 308
Stoffwechselbedingte Hauterkrankungen 310
Sonstige Hauterkrankungen 312

Seelische Beschwerden 316

Schlafstörungen und Erschöpfung 316
Depressionen und Ängste 318
Schmerzen 318

Frauenbeschwerden 321

Menstruationsbeschwerden 322
Wechseljahresbeschwerden 325

Kinderkrankheiten 329

Kinder behandeln 329
Erkältungen und Atemwegserkrankungen 331
Verdauungsbeschwerden 333
Harnwegserkrankungen 335
Wunden und Verletzungen 335
Hauterkrankungen 336
Schlafstörungen 337
Kopfschmerzen 338
Insektenstiche 338
Zahnen 338
Klassische Kinderkrankheiten 339

Service

Literatur, Adressen, Internetseiten, Glossar 340
Bei welchen Beschwerden helfen welche Pflanzen? 343
Register 349



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten ein Heilpflanzenbuch in der Hand, an dem Sie zuallererst einmal Ihre Freude haben sollen: Schmökern Sie mit Genuss!

Lassen Sie sich im ersten Teil des Buches vom Kapitel „Mit Heilpflanzen arbeiten“ inspirieren und lernen Sie, wie Sie Ihre „grüne Hausapotheke“ selbst herstellen können (Tees, Weine, Tinkturen, Salben, Wickel und vieles mehr). Zugleich können Sie sich informieren, wie die wichtigsten Inhaltsstoffe der jeweils beschriebenen Pflanze auf den Körper wirken.

Der zweite Teil des Buches beschreibt die wichtigsten Heilpflanzen in alphabetischer Ordnung und zeigt Ihnen, wie Sie mit ihnen umgehen und sie nutzen können. Wo kommen die Pflanzen her und wie erkennen Sie sie in der Natur? Der Abschnitt „Anbau und Ernte“ beschreibt, wie Sie die Pflanzen selbst ziehen können. Was eine Pflanze zur Heilpflanze macht, finden Sie im medizinischen Teil: Wie und wo wirkt die Pflanze? Details finden Sie unter „Medizinische Anwendung“: Inhaltsstoffe, innerliche und äußerliche Anwendungen, Tagesdosis, Nebenwirkungen und Gegenanzeigen, das heißt, bei welchen Beschwerdebil-

dern oder Krankheiten Sie die Pflanzen besser nicht anwenden sollten. Anschließend kommt der praktische Teil: Eine Fülle an Rezepten zu Tees und bewährten Teemischungen, aber auch zahlreichen anderen Zubereitungen wie Salben und Tinkturen, damit Sie bei Bedarf gleich „loslegen“ können.

Im dritten Teil des Buches finden Sie die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden und Behandlungsmöglichkeiten aus der Heilpflanzenkunde, welche Heilpflanzen bei welchen Beschwerden am besten wirken und viele naturheilkundliche Tipps. Und natürlich gibt es einen Adressteil mit wichtigen Informationen über Bezugsquellen, Gärtnereien, Fortbildungen und vielem mehr.

Wenn Sie sich Pflanzenwissen angeeignet haben, werden Sie mit viel Freude Ihre Gesundheit in die eigene Hand nehmen können. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Eintauchen in die heilende Pflanzenwelt – und vor allem empfehle ich Ihnen: Gehen Sie hinaus in die Natur und lernen Sie mit allen Sinnen! Um mit Goethe zu sprechen: „Es ist nicht genug zu wissen – man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen – man muss es auch tun“.

Danksagung

Ich möchte mich ganz herzlich bei all denen bedanken, die in vielfältiger Weise zum Gelingen dieses Buches beigetragen haben: Den TeilnehmerInnen meiner Heilpflanzenschule, die mich seit ihrer Gründung 1997 durch ihre vielen interessierten Fragen immer wieder aufs Neue dazu gebracht haben, die Pflanzen und ihren Einsatz vertieft zu studieren; meinen Dozenten-Kolleginnen Helga Ell-Beiser und Michaela Girsch, mit denen ich regen Austausch pflege; meinem Sohn Christian in Neuseeland, der mich nicht nur in Computerproblemen unterstützt hat, sondern mir auch sonst geduldig und interessiert mit Rat und Tat zur Seite stand; der Ärztin und Lektorin Frau Nathalie Blanck, die alle medizinischen Details des Werkes eingehend geprüft hat; dem Verlag Eugen Ulmer für die freundliche Betreuung durch Frau Karin Wachsmuth, Frau Antje Ruf und Frau Ina Vetter; und vor allem Frau Carola Pröbstle, die mit detailliertem Nachfragen und viel Systematik dem Werk eine bereichernde Struktur geschenkt hat. Herzlichen Dank auch an Lutz-Erich Müller für seine wunderschönen Zeichnungen.

Ursel Bühring





Erster Teil: **Mit Heilpflanzen arbeiten**

Vom Umgang mit Heilpflanzen

Heilen mit Pflanzen ist die älteste Heilkunde. Heilen mit Pflanzen geschieht, richtig angewendet, behutsam und nachhaltig – und dauert seine Zeit. Die Pflanzenheilkunde bietet eine Fülle an Möglichkeiten, echter Heilung Raum zu schenken, weil sie die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert und nicht darauf angelegt ist, Symptome vorschnell zu unterdrücken. Stattdessen ermutigt sie, selbst an der eigenen Gesundheit mitzuarbeiten.

Der Glaube an die unfehlbare Kraft von Antibiotika hat nachgelassen; das Interesse an naturheil-

kundlichen Alternativen nimmt dagegen immer mehr zu. Dabei müssen die so genannte Schulmedizin und die Naturheilkunde keinesfalls unvereinbare Gegensätze sein, sie können sich im besten Falle wunderbar ergänzen! Wo in bestimmten Fällen Antibiotika oder eine Operation das Mittel der Wahl sind, so sind bei anderen Beschwerden mit der gleichen Selbstverständlichkeit Heilpflanzen, Wickel oder andere Anwendungsmöglichkeiten aus der Fülle der Naturheilkunde am richtigen Platz. Wenn Sie pflanzliche Wirkstoffe der Natur nutzen, muss das

nichts mit Ablehnung der Schulmedizin zu tun haben.

Die Schulmedizin selbst hat inzwischen die Jahrtausende alten Heilpflanzenerfahrungen modernen, pharmakologischen Studien unterzogen und erstaunlich oft die Heilwirkungen wissenschaftlich bestätigen können, die der Erfahrungsmedizin seit langem vorliegen. Pflanzen sind hochwirksam und können auch Nebenwirkungen haben. Wenn Sie sich ausführliches Pflanzenwissen angeeignet haben, dann erkennen Sie auch die Grenzen der Selbstbehandlung.

Was ist die Kommission E?

Für die Zulassung von Arzneimitteln sind Nachweise über deren Wirksamkeit, ihre pharmazeutische Qualität und ihre Unbedenklichkeit nötig, außerdem Informationen über Wirkungen, Nebenwirkungen, Anwendungsempfehlungen, Gegenanzeigen, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und die jeweils empfohlene Dosierung. Das gilt auch für pflanzliche Mittel. Die Kommission E ist eine Expertenkommission, die 1978 vom damaligen Bundesgesundheitsamt gegründet wurde. Ihre Aufgabe bestand darin, wissenschaftliches Erkenntnismaterial zu Wirksamkeit und Unbedenklichkeit einer Arzneipflanze und das gesammelte Erfahrungswissen darüber zu überprüfen und daraus eine Art Steckbrief (Monographie) für jede dieser Pflanzen zu erstellen. Waren die Voraussetzungen erfüllt, wurden die Pflanzen „positiv monographiert“, das heißt mit einer genauen Empfehlung für die Anwendungsbereiche verabschiedet. Dieser „Gesetzestext“ klingt daher sehr wissenschaftlich.

Rechte Seite:

Feld mit blühendem Lein.





Aus vielen Löwenzahnblüten wird ein feiner Löwenzahnsirup.

Heilpflanzen in der Natur sammeln

„Kann ich denn heutzutage noch sammeln gehen, wo es doch überall umweltverschmutzt ist, wo der Hund Gassi geführt wird oder Landwirte spritzen, was das Zeug hält“? Solche und ähnliche Fragen werden oft gestellt. Natürlich können wir heutzutage sammeln gehen, schließlich wachsen die Heil- und Wildkräuter auf der gleichen Erde wie das Gemüse, das wir essen. Außerdem werden an Heil- und Wildkräuter (zu Recht) strengere Bedingungen gestellt, obwohl wir diese in viel geringeren Mengen zu uns nehmen. Viel wichtiger ist es, dass Sie nur das sammeln, was Sie auch wirklich kennen, sich entsprechend informieren oder weiterbilden. Möglichkeiten dazu gibt es zahlreiche, sei es eine fachkundige Kräutерfrau, die Volkshochschule, der Bund für Umwelt und Naturschutz in Deutschland (BUND) bzw. dessen Regionalverbände (BN), oder auch Heilpflanzen-schulen (siehe S. 342).

Tipps zum Sammeln und Weiterverarbeiten der Kräuter:

- Beginnen Sie beim Sammeln mit wenigen Pflanzen, die Sie wirklich gut kennen und dann auch richtig anwenden lernen. Im Buchhandel gibt es Pläne über Landschaftsschutzgebiete Ihrer Umgebung (da dürfen Sie sammeln!), und Naturschutzgebiete (da ist Sammeln verboten!). Außerdem gibt es die so genannte „Rote Liste der gefährdeten Pflanzenarten“, in der geschützte Pflanzen beschrieben sind.
- Suchen Sie sich einen Sammelplatz, wo Ihre „Ernteschätze“

Sammeln Sie nicht dort, wo der Hund Gassi geführt wird, wo mit Pestiziden gearbeitet oder Flächen intensiv landwirtschaftlich genutzt werden. Halten Sie in der Nähe von viel befahrenen Straßen oder Autobahnen einen Abstand von 200–500 Metern. Gefährdete oder geschützte Pflanzen sind natürlich tabu!

zahlreich vorkommen, gesund sind und in einer gesunden Umgebung gedeihen. Sie werden feststellen, wie Sie dabei auf einmal wunderbare Fleckchen Erde entdecken, die Sie sonst nie bemerkt hätten – die Welt um Sie herum wird dadurch reicher! Sammeln Sie an unbelasteten Feld-, Wald- und Wiesenrändern, an Hecken, Bachufern und trockenen Hängen, an Waldlichtungen, Flussufern und natürlich im eigenen oder – selbstverständlich nur mit dessen Erlaubnis! – in Nachbars Garten.

- Sammeln Sie nur junge, schöne und saubere Pflanzenteile von kräftigen, gesunden Pflanzen. Das Sammelgut sollten Sie nicht waschen, sonst schimmelt es beim Trocknen!
- Sammeln Sie nur Pflanzen, die Sie hundertprozentig kennen oder mit Bestimmungsbuch und Lupe eindeutig identifizieren können.
- Sammeln Sie nur so viele Pflanzen, wie Sie benötigen. Sammeln Sie nie den gesamten Bestand einer Pflanze, denn die

Pflanze soll sich noch versamen und nächstes Jahr weiter wachsen können.

- Am besten ist es, Sie „knipsen“ die Pflanzenteile mit der Hand ab, nur bei besonders harten Stängeln wie bei Schafgarbe oder Johanniskraut verwenden Sie Schere oder Messer, damit Sie nicht die Wurzel mit ausreißen.
- Das Wetter spielt eine große Rolle beim Sammeln beziehungsweise Ernten: Nach starken Regenfällen sind Pflanzen vorübergehend wirkstoffärmer, genauso bei starker Trockenheit. Pflanzen

sind „rhythmische Wesen“, ihr Wirkstoffgehalt schwankt im Laufe des Tages und ihres Vegetationsrhythmus; deshalb ist die Tageszeit der Ernte von Bedeutung. **Pflanzen** mit ätherischen Ölen ernten Sie bei Blühbeginn oder zur Vollblüte kurz vor der Mittagszeit, wenn die Sonne die ätherischen Öle schon „hoch gelockt“ hat, sie aber noch nicht „verduftet“ sind, denn diese Pflanzen schützen sich durch das Verdunsten ihrer ätherischen Öle vor zu großer Hitze. **Samen** sammeln Sie zur Mittagszeit, dann ist

ihr Wirkstoffgehalt am höchsten. **Wurzeln** ernten Sie am frühen Morgen, weil nachts viele Wirkstoffe in die Wurzel zurück fließen und erst morgens wieder in die oberen Pflanzenteile hoch strömen. Wollen Sie auf den Mond achten, besorgen Sie sich dazu entsprechende Mond- oder Aussaatkalender. Hier sind die Blatt-, Blüten-, Frucht- und Wurzeltage angegeben.



Die Blätter werden zum Trocknen gleich nach der Ernte vom Stängel gezupft.

Heilpflanzen einkaufen

Wenn Sie nicht selbst sammeln möchten, besorgen Sie sich die Arzneipflanzen in der Apotheke oder einem Kräuterladen. In der Apotheke unterliegen Heilpflanzen strengen Auflagen und Kontrollen bezüglich Reinheit, Inhaltsstoffen und Schadstoffbelastung. So genannte Chargennummern, wie es sie auch bei den pharmazeutischen Medikamenten gibt, sorgen für Sicherheit. In gut besuchten Kräuterläden bekommen Sie manchmal die frischere Ware, da diese einen größeren Umsatz an getrockneten Kräutern haben. Schauen Sie deshalb entweder nach einer auf Heilpflanzen spezialisierten Apotheke (siehe Seite 341), oder fragen Sie im Kräuterladen nach, welche Kontrollen die Teedrogen durchlaufen (z. B. kbA = kontrolliert biologischer Anbau). Auch Farbe und Geruch getrockneter Heilpflanzen können Einkaufshilfen sein: Je frischer die Heilpflanzen, desto intensiver riechen sie.

Heilpflanzen weiterverarbeiten

Transportieren Sie das Sammelgut in einem Korb, einer Stofftasche oder einer Papiertüte rasch nach Hause. Verwenden Sie keine Plastiktüten, das lässt Pflanzen „schwitzen“ und fördert die Zersetzung von Eiweiß.

Zuhause breiten Sie Ihre Ernte auf einem flachen Korb locker aus und lassen sie luftig, trocken und staubfrei im Schatten trocknen. Das Trocknen entzieht der Pflanze Wasser. Dadurch wird sie konserviert und von einer Arzneipflanze in eine Droge umgewandelt. Die Wirkstoffe strömen während des Trocknungsvorgangs zum Stängel zurück. Werden die **Blät-**

Das Wort „Droge“ kommt vom altdeutschen Wort für „trocken“ und hat nichts mit Rauschgift zu tun!

ter (= „**folium**“) medizinisch verwendet, zupfen Sie sie direkt nach dem Ernten vom Stängel ab und breiten sie flach auf einem Korb aus, dann bleiben die gesamten Inhaltsstoffe in den Blättern. Wird das ganze blühende **Kraut** (= „**herba**“) medizinisch verwendet, können Sie die Pflanzen auch als Kräutersträuße locker und luftig aufhängen. Pflan-

zen mit Pflanzenschleimen neigen zum Schimmeln, deshalb müssen Sie sie besonders sorgfältig trocknen: Einzeln, Blatt neben Blatt, Blüte neben Blüte. Waschen Sie die Kräuter nicht vor dem Trocknen, sonst könnten sie schimmeln! Nur **Wurzeln** (= „**radix**“) waschen Sie kurz, schneiden oder fädeln sie dann längs auf und hängen sie zum Trocknen auf. Wenn Sie viele Pflanzen auf einmal trocknen wollen, eignet sich auch ein Wäscheständer mit einem Leintuch darüber. Wenn Sie einen Dörrapparat verwenden wollen, darf die Temperatur 35–



Hier wird die Kräuternernte schonend getrocknet.



Blüte vom Gänse-Fingerkraut.

40 °C nicht überschreiten. Blüten brauchen 3–8 Tage zum Trocknen, Blätter 3–6 Tage, schleimhaltige Pflanzen oft 2–5 Tage länger. Wird die **Blüte** (= „flos“) medizinisch verwendet, legt man sie einzeln aus und trocknet sie rasch und behutsam.

Getrocknete Pflanzen „knistern“,



Acker-Stiefmütterchen für Kindertee.

fühlen und hören sich an wie Cornflakes. Sobald das der Fall ist, füllen Sie die Pflanzen locker und unzerkleinert in ein dunkles Glas, ein sauberes Holzkästchen, spezielle Porzellan- oder Kartondosen, einen Leinenbeutel oder eine bewachste Papiertüte (Apotheke) und bewahren sie so auf. Lassen

Sie die Blätter ganz, sonst gehen bei jeder Bruchstelle Wirkstoffe verloren. Beschriften Sie den Inhalt samt Datum gleich anschließend, denn getrocknet erkennt man die Pflanzen oft nicht wieder. Nach einem Jahr sollten Sie die Pflanzen nicht mehr für Heilzwecke verwenden, weil sich viele Wirkstoffe abgebaut haben. Geben Sie die Reste dann einfach ins Gießwasser oder auf den Kompost, dann haben Sie sich die Arbeit nicht umsonst gemacht.

Die genauen Details, wann und wie welche Pflanze geerntet, getrocknet und aufbewahrt wird, finden Sie im jeweiligen Pflanzenporträt im zweiten Teil des Buches beschrieben.

Folgende Pflanzenteile werden medizinisch genutzt und finden sich bei den Pflanzenporträts unter dem Kapitel „Medizinische Anwendung“ als Rezepturvorschrift wieder:



Erdrauch lindert „Diätsünden“.

Verwendet wird

Bezeichnet als

Blatt	folium
Blatt mit Blüte	folium cum flos
Blatt und Rinde	folium et cortex
Blühendes Kraut	herba
Blüte	flos
Frucht	fructus
Frucht mit Samen	fructus cum semine
Öl, ätherisches	aetheroleum
Öl, fettes	oleum
Rinde	cortex
Samen	semen
Wurzel	radix
Wurzel mit Kraut	radix cum herba
Wurzelstock	rhizoma
Zapfen/Drüse	strobulus/glandula
Zwiebel	bulbus

Grundrezepturen für Tees

Bei den Rezepten wurden folgende Abkürzungen verwendet:

EL	Esslöffel
g	Gramm
l/ml	Liter/Milliliter
Msp	Messerspitze
TL	Teelöffel

Tee ist ein Genuss; machen Sie diesen Genuss zum Ritual und genießen Sie Ihre Teestunde, auch und gerade, wenn es dabei um Ihre Gesundheit geht: Trinken Sie Schluck für Schluck im Sitzen, das verbessert auch die Aufnahme der Inhaltsstoffe in den Körper. Sie finden Kräutertees schrecklich? Dann aromatisieren Sie sie einfach mit Zimt, Vanille, Kardamon, Gewürznelken, Fenchel, Wacholder oder Ingwer; damit unterstützen Sie gleichzeitig die Wirkung der Heilkräuter.

Teebeutel aus dem Lebensmittel-laden sind zum Durstlöschen durchaus akzeptabel, nicht aber für die Therapie, denn die Pflanzen sind stark zerkleinert, oft pulverisiert und dadurch wirkstoffärmer. Oft sind Pflanzenteile darunter, die medizinisch gar nicht verwendet werden. Nur wenn Teebeutel den Richtlinien des Deutschen Arzneibuchs (DAB) entsprechen, dürfen sie medizinisch ver-

wendet werden. Sie sind dann in der Apotheke erhältlich, und im optimalen Fall aromageschützt verpackt. Solche Teebeutel sind ein Kompromiss auf Reisen, für ältere Menschen oder für Menschen in Zeitnot, weil sie „vordosiert“ und schnell und einfach zubereiten sind. Jedoch ist die hochwirksame offene Ware vorzuziehen.

Wichtig für alle Heilpflanzen-tees: Bereiten Sie sie immer frisch zu!

Die Grundregeln der Dosierung

Normalerweise nimmt man 1–2 Teelöffel (TL) pro Tasse Wasser, das heißt für 150–200 ml Wasser. Die Teelöffelmenge bezieht sich dabei auf einen gestrichenen Teelöffel, nicht auf einen gehäuften! Die Teefarbe ist übrigens kein Kriterium für den Wirk- oder Heilstoffgehalt.

Die meisten Pflanzen können Sie auch frisch verwenden; in diesem Fall verdoppeln Sie die Dosis: Statt einem Teelöffel nehmen Sie zwei. Die Teeangaben gelten für Erwachsene. Für Kinder unter

14 Jahren werden die Angaben im Allgemeinen halbiert, bei Kleinkindern oder Säuglingen ihrem Alter entsprechend geviertelt oder geachtelt (siehe Seite 330). Die übliche Tagesmenge für einen Heilpflanzentee beträgt 2–3 Tassen. Eine Heilkräuterteekur dauert in der Regel 3–6 Wochen, denn die erwünschte Wirkung wird häufig nur bei regelmäßiger und länger dauernder Anwendung erreicht. Ausnahmen finden Sie in den jeweiligen Pflanzenporträts vermerkt.

Die Art der Zubereitung

Tee ist nicht gleich Tee. Wenn es lediglich eine Flüssigkeit zum Durststillen sein soll, dürfen Sie ihn zubereiten, wie Sie möchten. Sollen aber in einem Heilpflanzentee die heilsamen Inhaltsstoffe der Pflanzen auf bestmögliche Weise zur Wirkung kommen, spielt die Art der Zubereitung eine wichtige Rolle. Die drei wichtigsten Heilteezubereitungen finden Sie hier.

Überbrühung oder heißer Aufguss (Infus)

Eine Überbrühung ist die häufigste Art der Zubereitung, die sich vor allem für Blüten und Blätter eignet. Überbrühen Sie die Pflanzen mit kochendem oder heißem Wasser, lassen Sie sie bei geschlossenem Deckel ziehen und gießen Sie sie anschließend über ein Sieb oder Filter ab. Zerkleinern Sie die Pflanzenteile direkt vor der Zubereitung, damit sich ihre heilsamen Wirkstoffe auch optimal entfalten können.

So wird's gemacht: 1 gestrichenen TL getrocknete, frisch zerkleinerte „Arzneidroge“ (oder 1 EL frisches Kraut) mit einer Tasse (150–200 ml) kochendem beziehungsweise heißem Wasser übergießen, bedeckt 3–10 Minuten ziehen lassen und danach abgießen. Enthalten die Heilpflanzen wirksame ätherische Öle, übergießen Sie sie nur mit heißem Wasser (einmal aufgekocht, aber nicht mehr sprudelnd); lassen Sie den Tee bei geschlossenem Deckel ziehen, damit die leicht flüchtigen ätherischen Öle nicht mit dem Wasserdampf verloren gehen und sich im wahren Sinne des Wortes „verduften“. Anschließend gießen Sie ab; lassen Sie die am Deckel befindlichen Kondens Tropfen auch noch in die Tasse abtropfen. An ihnen haften

Brauchen Sie für bestimmte Gelegenheiten eine größere Menge Tee (2 Liter oder mehr), zum Beispiel zum Fasten oder für so genannte „Frühjahrskuren“, dann überbrühen Sie lediglich 1 Esslöffel getrocknete Teekräuter mit 1 Liter heißem Wasser und lassen nur 1 Minute ziehen. Das ergibt einen sehr dünnen Tee mit milder Heilwirkung, der auch ein verträglicher Durstlöcher ist.



Ätherisches Öl enthaltende Kamillenblüten werden überbrüht.



Schleimstoffhaltige Malvenblüten setzt man kalt an.

die ätherischen Öle, die so ins Getränk zurück gelangen.

Kaltwasserauszug (Mazerat)

Schleimhaltige Drogen wie Malve, Eibisch oder Spitz-Wegerich bereiten Sie mit einem Kaltwasserauszug zu, weil die enthaltenen Schleimstoffe bei kochend heißem Wasser abgebaut und wirkstoffver-

mindert würden oder „verkleistern“ (z. B. die Eibischwurzel). Die „Teezubereitung für Faule“, weil sie so einfach geht.

So wird's gemacht: 1 TL gut zerkleinerte Pflanzen (Droge) in 1 Tasse kaltes Wasser legen und 1–5 Stunden unter gelegentlichem Umrühren ziehen lassen (zarte Malvenblätter und -blüten und Leinsamen 1–2 Stunden, Eibischwurzeln 3–5 Stunden), danach abgießen. Manche Pflanzen zieht



Die Wurzeln der Blutwurz kocht man kurz auf.

man auch kalt aus, damit keine unerwünschten (Gift-)Stoffe gelöst werden, wie zum Beispiel das giftige Viskotoxin von Mistelblättern. Nachteil dieser Zubereitung ist die relativ hohe Keimbelastung, denn schon nach wenigen Stunden können Schleimpflanzen zu schimmeln beginnen, oder es entwickeln sich krankmachende Keime, die zu Magen-Darm-Beschwerden führen können. Setzen Sie deshalb immer nur 1 Tasse Tee an und trinken Sie ihn unmittelbar nach der Mazeration schluckweise, so wird der kalte Tee direkt im Mund erwärmt. Sie können den abgeseihten Tee auch kurz im Wasserbad erwärmen.

Abkochung (Dekokt)

Eine Abkochung bereitet man in der Regel aus Wurzeln und Rinden zu (Blutwurz, Eichenrinde) oder

aus Drogen mit schwer löslichen Bestandteilen (Schachtelhalm), deren harte, holzige Pflanzenteile robuste Zellwände besitzen, weil sie ihre Inhaltsstoffe nur unter großer Hitze und manchmal längerer Kochzeit ins Wasser freigeben.

So wird's gemacht: 1 TL getrocknete Pflanzen (Droge) im Mörser zerkleinern, mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden bringen, 5–30 Minuten kochen, kurz stehen lassen, dann abfiltrieren.

Die Kunst der Teemischung

Eine gute, wirksame Teemischung enthält 3–5 verschiedene Drogen, die sich in ihren Wirkungen ergänzen, unterstützen, farblich und geschmacklich miteinander harmonisieren und so einen Tee ergeben, der wirksam ist und ge-

sunder Genuss zugleich. Dazu gehört

- ein **Hauptmittel** (Remedium cardinale), das die Wirkung bestimmt,
- ein **Unterstützungs- oder Begleitmittel** (Adjuvans), das ähnlich wirkt und damit das Hauptmittel verstärkt oder unterstützt,
- eine Pflanze als **Geschmacksverbesserer** (Korrigens), bevorzugt wohlduftende Pflanzen mit ätherischen Ölen, die den Tee geschmacklich abrunden oder die Verträglichkeit der Teemischung verbessern,
- eine bis zwei Pflanzen als **Füll- oder Schönungsmittel** (Konstituents), die der Teemischung ein schönes Aussehen verleihen soll und dennoch wirksam ist: goldgelbe Königskerzenblüten, orangefarbene Ringelblumen, violette Malvenblüten oder blaue Kornblumenblüten erfreuen das Auge, Melisse oder Pfefferminze haben eine größere Blattmasse und lassen deshalb die Mischung „nach etwas aussehen“.

Stellen Sie, je nach Indikation, eine Teemischung so zusammen, dass auch die Zubereitung sinnvoll erfolgen kann, also zum Beispiel ein Blüten- und Blättertee zum Überbrühen, ein Wurzeltee zum Abkochen oder ein Tee mit „Schleimpflanzen“ als Kaltauszug. Pflanzen zur Auswahl finden Sie genügend!

Bedenken Sie: Bei Teemischungen entscheidet immer das Hauptmittel über die Zubereitung.

Die grüne Hausapotheke

Sie möchten Ihre gesammelten Heilpflanzenschätze konservieren und eine eigene kleine, „grüne Hausapotheke“ daraus herstellen? Hier finden Sie einfache Grundlagen, um die gängigsten Hausmittel herzustellen. Für viele Ihrer Beschwerden wird das genügen; wenn Sie aber ernstlich krank sind, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Therapeuten oder Ihrer Apotheke.

Tinkturen

Tinkturen sind die einfachste Art, Pflanzenwirkstoffe zu konservieren, da viele von ihnen besser alkohol- als wasserlöslich sind. Sie gewinnen damit ein stets vorrätiges Arzneimittel. Wichtig dabei ist, dass Sie die Pflanzenteile möglichst klein schneiden, denn je kleiner, desto besser ist der Wirkstoffauszug. Alkohol kann in jedem Verhältnis mit Wasser gemischt werden. Sie können Tinkturen innerlich einnehmen, mit Wasser, Tee oder Fruchtsaft gemischt, oder äußerlich anwenden. Tinkturen sind durch ihren Alkoholgehalt zwar lange haltbar, sollten aber nach 1 Jahr nicht mehr verwendet werden, weil sich die Wirkstoffe im Laufe der Zeit abbauen. Da Tinkturen Alkohol enthalten, dürfen Alkoholiker und

Leberkranke sie nicht einnehmen. Kindern verabreicht man Tinkturen sehr gering dosiert (siehe unten).

So wird's gemacht: Geben Sie die getrockneten und gut zerkleinerten Pflanzen (Drogen) im Verhältnis 1 : 5 bis 1 : 10 zusammen mit Alkohol (1 Teil Droge und 5–10 Teile Alkohol) in ein weithalsiges, gut verschließbares Weißglas. Als Alkohol für die Hausapotheke hat sich geschmacksneutraler Doppelkorn oder Wodka bewährt. Lassen Sie den Ansatz verschlossen stehen, schütteln Sie ihn mehrmals täglich, filtern Sie ihn nach etwa 3 Wochen durch einen Teefilter ab und pressen Sie den Rest aus. Füllen Sie die Tinktur in dunkle Tropffläschchen, die Sie beschriften und maximal 1 Jahr lichtgeschützt und gut verschlossen aufbewahren. Normalerweise nehmen Erwachsene 3-mal täglich 20 Tropfen, Kinder 3-mal täglich 1 Tropfen/Lebensalter. Frischpflanzenauszüge können Sie genauso zubereiten; nehmen Sie dafür die frischen Pflanzen in doppelter Menge. Sie sind biologisch hoch aktiv und besitzen noch das volle Aroma.

Für eine bessere Wirksamkeit können Sie den Alkoholgehalt je nach Konsistenz der Pflanzen oder je nach ihren Inhaltsstoffen genauer

festlegen: Weiche und saftige Teile und Blüten mit 30- bis 55%-igem Alkohol, Wurzeln und harte Teile mit 55- bis 70%-igem und Harze mit 70- bis 95%-igem Alkohol. Bitter- und Gerbstoffe, Flavonoide und Cumarine mit 35- bis 60%-igem Alkohol, ätherische Öle mit 50- bis 70%-igem und Auszüge, bei denen es auf Schleimstoffe oder Saponine ankommt, mit 20- bis 35%-igem Alkohol.

Salben und Cremes

Salben herstellen ist ein „heiliges Geschäft“ – dafür sollten Sie sich Ruhe, Zeit und Muße einräumen. Verwenden Sie nur hochwertige Zutaten, denn die heilsamen Wirkstoffe werden über die Haut in den Körper eingeschleust: Die Pflanzen sollten möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) stammen oder, wenn Sie sie selbst gesammelt haben, von einem unbelasteten Standort. Öle dürfen keinesfalls mit chemischen Rückständen behaftet sein (z. B. Herbizide oder Schwermetalle), denn diese würden dann über die Salbe auf oder in die Haut beziehungsweise in den Körper eindringen. Verwenden Sie daher nur kalt gepresste Pflanzenöle aus kontrolliert biologischem Anbau. Für eine Heilsalbe sollten Sie keine minera-



Ringelblumensalbe gehört in jede Hausapotheke.

lischen Öle (d. h. gereinigte Erd-öle) beziehungsweise Fette wie Vaseline, Melkfett oder Paraffin verwenden. Sie sind zwar unendlich lange haltbar, können aber aufgrund ihrer Molekulargröße nicht in die Haut eindringen und somit auch keine Heilstoffe in die Haut einschleusen. Mineralische Fette und Öle werden in bestimmten Bereichen durchaus verwendet, da sie auf der Haut einen isolierenden Schutzfilm bilden und damit vor Verunreinigungen oder Überbelastung schützen (beispielsweise schützt Melkfett die Hände beim Melken). Bei längerer Anwendung stören sie jedoch zuneh-

mend die natürliche Temperatur- und Feuchtigkeitsregulation sowie den natürlichen Schutzmantel der Haut.

Bewahren Sie Salben und Cremes lichtgeschützt und kühl auf. Entnehmen Sie den Inhalt mit einem sauberen Spatel oder Teelöffel; am besten füllen Sie die Menge für den Tages- oder Wochenbedarf portionsweise in ein kleines Gebrauchsgefäß ab (z. B. einen Eierbecher oder ein Salbendöschen aus der Apotheke). Verbrauchen Sie Salben und Cremes zügig, sobald sie einmal angebrochen sind. Salben sind länger haltbar (1 Jahr) als Cremes (3–6 Monate).

Salben sind fetthaltige Zubereitungen ohne Wasser. Sie erhöhen den Feuchtigkeitsgehalt und die Elastizität der oberen Hautschichten, so dass Wirkstoffe tiefer in die Hautschichten eindringen können.

Cremes sind Verbindungen (Emulsionen) von Fetten mit Wasser, die man erst durch einen Emulgator miteinander verbinden muss. Die „fette Fraktion“ besteht beispielsweise aus Öl, Bienenwachs, Kakao- oder Lanolin, die „wässrige Fraktion“ aus Wasser, Heilpflanzentinkturen, Tees oder Hydrolaten (aromatischen Pflanzenwässern, die bei der Wasserdampfdestillation ätherischer Öle entstehen; Apotheke).

Grundrezeptur für Salben

Das brauchen Sie: 100 ml Oliven- oder Sonnenblumenöl, 10 g Bienenwachs und 10 g trockene (oder 20 g frische), gut zerkleinerte Kräuter.

So wird's gemacht: Das Öl mit den Kräutern in einem Topf bis etwa 70 °C erwärmen. Je nach Beschaffenheit der Pflanzenteile 10–60 Minuten lang unter stetem Rühren „ausziehen“ (zarte Blüten 10 Minuten, harte Wurzeln bis zu 60 Minuten). Anschließend die Kräuter über ein Sieb abgießen (eventuell ein Leinen- oder Baumwolltuch in das Sieb legen), die Reste gut auspressen. Das so gewonnene Auszugöl in einen sauberen Topf füllen und nochmals auf die Herdplatte stellen. Das Bienenwachs (Apotheke) dazu rühren, schmelzen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und noch einige Minuten rühren, damit sich alle Zutaten gut vermengen. Anschließend (noch heiß) in vorbereitete Salbendöschen füllen. Die Döschen zunächst mit einem Küchentuch bedecken, damit die Feuchtigkeit verdunsten kann und nicht später als Verdunstungstropfen vom Deckel in die fertige Salbe gelangt. Nach dem Erkalten mit dem Deckel verschließen und mit dem Namen der Pflanze, Datum und Inhalt beschriften.

Und hier einige Beispiele:

Eine **Bronchialsalbe** besteht aus 100 ml Pflanzenöl, 10 g Bienenwachs und 10–20 g „Brustkräutern“ wie Thymiankraut, Fenchel- und Anissamen, Wacholderbeeren, Tannen- und Fichtennadeln und Engelwurz Wurzel. Eine **Wundheilsalbe** bereiten Sie aus 100 ml Pflanzenöl, 10 g Bienenwachs und 10–20 g Ringelblumenblüten, Johanniskraut, Zaubernussblättern, -rinde oder Beinwellwurzeln.

Grundrezeptur für Cremes

Das brauchen Sie: Für die „fette Fraktion“ 3 TL Bienenwachs, 100 ml Mandelöl und 4 TL Lamecreme (Emulgator). Für die „wässrige Fraktion“ 20 ml Pflanzentinktur und 20 ml Wasser, Tee oder Hydrolat.

So wird's gemacht: Die „fette Fraktion“ in ein 200-ml-Schraubglas geben und im Wasserbad erwärmen, bis sie flüssig ist. Die „wässrige Fraktion“ parallel dazu im Wasserbad auf 60–70°C erwärmen. Anschließend die wässrige Fraktion tropfenweise in die fette Fraktion einrühren (wie bei einer Mayonnaise). Abkühlen lassen, dabei erhärtet die Creme. Sollte sie zu flüssig sein, geben Sie mehr Fett (Bienenwachs) zu; bricht die Emulsion (das heißt, die wässrige Phase scheidet sich von der fetten Phase), geben Sie etwas mehr Lamecreme zu. Füllen Sie die noch flüssige Creme anschließend in kleine Cremedosen ab (Apotheke). Die Creme ist im Kühlschrank 3–6 Monate haltbar.

Sie können sich Ihre eigene **Fettcreme** ganz einfach selbst herstellen. Dazu kaufen Sie in der Apotheke eine fertige Salbengrundlage (Unguentum cordes), verflüssigen diese durch Erwärmen und rühren anschließend Tees (siehe Pflanzenporträts), Tinkturen, Hydrolate oder ätherische Öle ein: In 100 g Salbengrundlage 20–30 ml Tinktur und/oder 20–30 Tropfen ätherische Öle.

Auszugsöle

Für ein Auszugsöl lösen Sie die fettlöslichen Bestandteile der Pflanzen im Öl aus. Verwenden Sie dafür nur kaltgepresste, rückstands-

geprüfte Öle aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA). Geeignete Pflanzenöle sind Samenöle wie Sonnenblumen-, Mandel, Sesam- oder Distelöl oder Fruchtfleischöl (Olivenöl).

Das brauchen Sie: 10 g getrocknete (oder 20 g frische), zerkleinerte Pflanzen, 90 ml Pflanzenöl.

So wird's gemacht: Die Pflanzen in ein helles Glasgefäß geben, mit Pflanzenöl auffüllen und auf das Fensterbrett stellen. 2–3 Wochen ausziehen lassen (Johanniskrautöl 6 Wochen); dabei mehrmals täglich schütteln, damit die Pflanzenteile stets mit Öl bedeckt sind. Anschließend abfiltrieren und in kleinen dunklen Flaschen kühl aufbewahren. Das Öl ist etwa 1 Jahr lang haltbar.

Wenn Sie Frischpflanzen verwenden, sollten Sie beachten, dass in frischen Kräutern noch viel Pflanzensaft enthalten ist, der zu Schimmel oder Fäulnis führen könnte. Lassen Sie deshalb die Pflanzen mit Pflanzenschleimen, die besonders zum Schimmeln neigen, über

Nacht anwelken und begießen Sie sie erst am nächsten Tag mit Öl. Achten Sie vermehrt darauf, dass immer alle Pflanzenteile gut mit Öl bedeckt sind. Beim Abfiltrieren in dunkle Flaschen sollten Sie das Öl nur abtropfen lassen und den Pressrest nicht ausdrücken. Beschriften nicht vergessen! Sie können ein Auszugsöl auch auf dem Herd zubereiten, das geht schneller: Die zerkleinerten Kräuter in einen Topf geben, mit Öl bedecken (1 Teil Pflanze : 10 Teile Flüssigkeit), bei niedriger Hitze (40°C) erwärmen und bei gleichbleibender Temperatur etwa 6 Stunden lang unter stetem Rühren ausziehen, anschließend in eine dunkle Flasche abgießen. Abkühlen lassen und beschriften.

Medizinalwein

Medizinalweine sind eine alte Tradition, die vor allem in Klöstern entwickelt wurde. Die Herstellung ist sehr einfach und deshalb gut für



Auszugsöl aus Johanniskrautblüten.



Kümmel – hier in Form von Kümmelschnaps – lindert Blähungen.

die Selbstmedikation geeignet. Südweine enthalten 15–17% Alkohol und sind 3–4 Monate haltbar, Handelsweine mit 10–12% Alkoholgehalt nur 2–3 Wochen; sie können aber, wenn Sie sie länger aufbewahren möchten, mit Alkohol (Korn) auf einen 20%-igen Alkoholgehalt erhöhen, dann sind sie 1 Jahr haltbar. Die Wirkung eines Medizinalweines ist etwas schwächer als eine Tinktur, dafür ist die Dosierung erhöht: Man nimmt sie likörgläschenweise ein. Vor allem ältere Menschen wählen gerne diese genussvolle Medizinalform!

Das brauchen Sie: Mehrere Stängel frische oder 20–40 g getrocknete, zerkleinerte Pflanzen, 1 l Wein (Rot- oder Weißwein, Süd- oder Süßwein: Sherry, Portwein, Malaga, etwa 17%).

So wird's gemacht: Die Pflanzen in den Wein legen, 1–7 Tage stehen lassen, stets gut schütteln und anschließend abfiltrieren. Bei Bedarf Honig zugeben.

Kissen in allen Variationen

Kamillenkissen lindern Erkältungen, Kiefer- und Stirnhöhlenentzündung, Kopf-, Zahn- und Ohrenschmerzen, Bauchschmerzen oder Menstruationsbeschwerden; außerdem wirken sie beruhigend. Kräuterkissen mit Dostkraut (Wilder Majoran) lindern bei kleinen Kindern Bauchweh, Zahn- oder Ohrenschmerzen, beruhigen und entspannen „quengelige“ Kinder. Kopfwehkissen bestehen aus Pfefferminzblättern, Mutterkraut, Kamillenblüten, aus Blättern der Zitronen-Melisse und Orangenblüten, ein Schlafkissen aus Hopfenzapfen, Lavendelblüten, Beifußkraut, Rosenblüten, Majorankraut, Honigkleekraut, Waldmeisterkraut oder Orangenblüten. Weitere Beispiele finden Sie bei den jeweiligen Pflanzenporträts.

Kräuterkissen

Kräuterkissen sind mehr als nette Geschenke, sie sind eine wunderbare „Dufttherapie“ – angenehm und wirksam durch die ätherischen Öle in den verwendeten Kräutern. Solche kleine Kissen, gefüllt mit duftenden, getrockneten Kräutern, sorgen je nach Mischung für besseren Schlaf, lindern Bauch- oder Ohrenschmerzen, beruhigen die Nerven, verhelfen zu besserer Konzentration, verbreiten gute oder erotische Stimmung und halten zugleich unliebsames „Kleinvieh“ fern. Sie eignen sich für Bett oder Sofa, zwischen Wäsche, in der Handtasche, dem Schulranzen oder auf Reisen. Die Körperwärme sorgt dafür, dass sich die angenehme heilsamen Düfte entfalten, eingeatmet werden und so zur Wirkung kommen. Die Haltbarkeit der Kräuterkissen beträgt 6–12 Monate. Wenn Sie die Kissen erwärmen, wirken sie intensiver, ihre Haltbarkeit wird dadurch jedoch verkürzt. Trockene, das heißt zwischen zwei Wärmflaschen erwärmte Kissen können Sie 15-mal wieder verwenden, über Wasserdampf feucht erwärmte Kissen nur 2- bis 3-mal (dazwischen gut trocknen).

Das brauchen Sie: 50–150 g einer Mischung von Pflanzen mit ätherischen Ölen (z. B. Dost, Thymian,

Lavendel, Baldrian oder Hopfen).

So wird's gemacht: Die Pflanzenmischung gut zerkleinern und in eine etwa 15 × 15 cm kleine Kissenhülle aus Seide, Baumwolle oder Leinen einfüllen, eventuell die Pflanzen in Rohwolle eingeknetet oder mit Dinkelspelz vermengt. Sollen oft Kräuter nachgefüllt werden (wie bei Kamille oder Hopfen), so empfiehlt sich ein Klettverschluss, ansonsten nähen Sie das Kissen oben einfach zu. Sie können Kräuterkissen auch als Badesäckchen verwenden: Die Kräuter in einfache Stoffsäckchen oder dünne Waschlappen füllen und an einem langen Band unter



Lavendelkissen: als Einschlafhilfe oder gegen Mottenbesuch.

das einlaufende, heiße Wasser in die Badewanne legen – das ist beim Baden dann zugleich ein „Massageschwamm“.

Heilpflanzenbäder

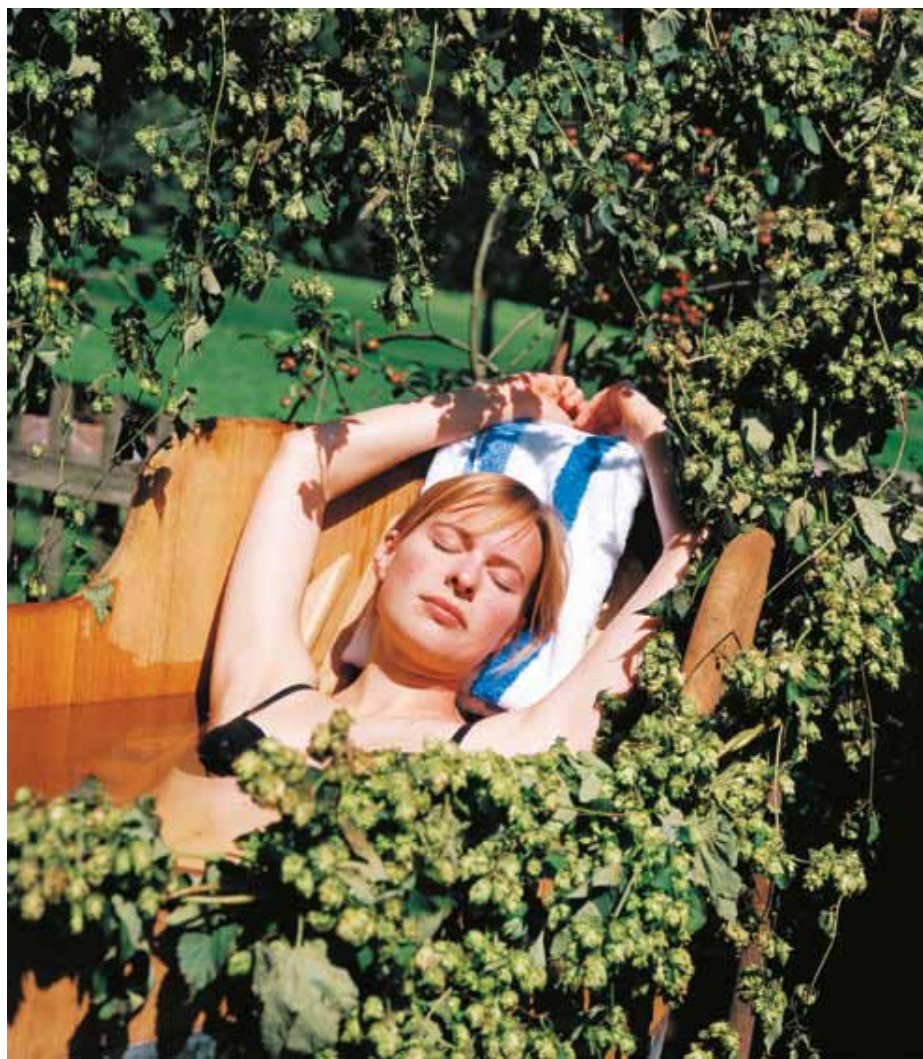
Vollbad

Baden ist Wonne in der Wanne, ein Genuss mit heilender Wirkung auf die angenehmste Art, und zugleich heilsame Entspannung für Körper, Geist und Seele. Die Heilkräuterzusätze können auf die Haut selbst wirken oder über die Haut in den Körper aufgenommen (resorbiert) beziehungsweise inhaaliert werden und so ihre Wirkung entfalten.

Achtung! Bitte keine Vollbäder bei größeren Verletzungen, unklaren Hauterkrankungen, schweren fieberhaften und infektiösen Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Schwäche oder Bluthochdruck nehmen.

So wird's gemacht: Badezusätze werden wie Heilpflanzentees zubereitet (siehe Pflanzenporträts), mit entsprechend höherer Dosierung: 10–30 g der gewünschten Droge für Säuglings- und Kinderbäder und 50–100 g für Erwachsene pro Vollbad. Eine Badetemperatur von 36–37°C wirkt entspannend und wohltuend, mit 38–39°C wird sie als sehr warm, kräftigend und eher anregend empfunden. Die Badedauer beträgt in der Regel 10–15 Minuten, das Badezimmer sollte angenehm temperiert sein (etwa 20°C). Anschließend sollten Sie gleich ins Bett, das sichert den Therapieerfolg.

Bitte beachten Sie: Reine ätherische Öle sind nicht wasserlöslich und müssen vor der Zugabe ins eingelaufene Badewasser in Honig, Milch, Sahne oder Salz emul-



So entspannt badet es sich in Hopfen.

giert werden (darunter versteht man das Vermischen von zwei Flüssigkeiten, die schwer mischbar sind). Für ein Vollbad nimmt man 3 bis maximal 10 Tropfen.

Sitzbad

Sitzbäder führt man bei gynäkologischen oder bei Analerkrankungen durch (z. B. mit Schafgarbe). Sie fördern die Durchblutung der unteren Beckenorgane und wirken entzündungshemmend. Machen Sie nur dann ein Sitzbad, wenn Sie warme Füße haben.

So wird's gemacht: Führen Sie das Sitzbad in einer größeren Schüssel oder in einer Sitzbadewanne so durch, dass sich Füße und Oberkörper nicht im Wasser befinden; die

halten sie mit einem Handtuch warm. Wenn Sie keine große Schüssel oder Sitzbadewanne zur Hand haben, stülpen Sie einfach eine größere Mülltüte über die Toilettenbrille und verknoten sie so, dass sie fest sitzt und sich eine kleine Mulde bildet, in die Sie den Badetee hinein geben. Nach Beendigung des Sitzbades schneiden Sie ein Loch in die Tüte; so kann der Tee in die Toilette ablaufen und Sie können die Tüte entsorgen.

Hand- und Fußbad

Hand- und Fußbäder fördern die Durchblutung, erwärmen, entspannen und beruhigen, stabilisieren den Kreislauf und wirken reflektorisch auf den gesamten Or-



ganismus. Für ein Hand- oder Fußbad in eine Schüssel mit heißem Wasser entweder 1–2 EL Tinktur, 1 l doppelt konzentrierten Tee oder 2–4 Tropfen ätherisches Öl emulgiert in Honig oder Sahne geben. Morgens und abends jeweils 8 Minuten lang Füße oder Hände darin baden. Anschließend dicke Wollsocken anziehen und etwa 30 Minuten Bettruhe einhalten. Hand- und Fußbäder genießen auch kleine Kinder gern.

Achtung! Machen Sie keine heißen Fußbäder bei Krampfadern und Lymphödemen.

So wird's gemacht: Für ein warmes Fußbad füllen Sie eine Schüssel mit 37°C warmem Wasser, tauchen beide Beine bis zu den Unterschenkeln ins Wasser und gießen während der gesamten Badedauer von etwa 15 Minuten fortwährend warmes Wasser nach, damit die Temperatur erhalten bleibt. Ein ansteigendes Fußbad (vorwiegend bei beginnenden Erkältungen ohne Fieber) führen Sie

ebenso durch, während der Badedauer füllen Sie jedoch behutsam heißeres Wasser nach, bis zu einer Temperatur von 40°C. Für ein absteigendes Fußbad (hitzeableitend, schlaffördernd) müssen die Füße warm sein; Sie füllen während der Badedauer behutsam kaltes Wasser nach, so dass die Temperatur um 5–15°C sinkt. Halten Sie anschließend immer mindestens 30 Minuten Bettruhe ein.

Dampfbad

Ein Dampfbad eignet sich bei Akne oder anderen eitrigen Hauterkrankungen im Gesicht; dabei wirken die Dämpfe auf die Haut ein. Bei der Inhalation werden die aus dem duftenden Heilpflanzentee aufsteigenden ätherischen Öle eingeatmet, sie gelangen mit dem heißen Wasserdampf über Haut und Schleimhaut zu den oberen Luftwegen und befeuchten sie.

So wird's gemacht: 2–3 EL Teekräuter mit 1 l siedendem Wasser in eine Schüssel gießen. Kopf und Gefäß mit einem Handtuch zeltartig bedecken und die Dämpfe



Oben: Im goldenen Drüsenpulver sitzt des Hopfens Heilkraft.

Links: Fußbäder tun Körper und Seele gut.





Ein Dampfbad sorgt für schöne Haut.

10 Minuten lang einatmen. Anschließend 1 Stunde Zimmerruhe einhalten.

Achtung! Machen Sie kein Dampfbad bei Augenerkrankungen wegen der anschließenden Infektionsgefahr.

Auflagen, Kompressen und Wickel

Auflagen und Packungen (mit Salbe, Heilerde, Quark, Senfmehl, Kartoffeln oder Kohl) verwendet man, um heilsame Stoffe auf die Haut, beziehungsweise über die Haut auf innere Organe wirken zu lassen.

So wird's gemacht: Die Auflage oder Packung betten Sie zwischen zwei Mullstücke und fixieren sie mit einer Baumwollbinde auf dem

betroffenen Körperteil, der mit einer Wärmflasche mehrere Stunden warm gehalten wird.

Kompressen und Wickel werden kalt oder warm auf den Körper angelegt beziehungsweise wird der Körper damit „umwickelt“, wobei das innere Tuch meist mit einer Flüssigkeit oder Substanz getränkt ist. Sie werden aus einem Heilteeaufguss, einer verdünnten Tinktur oder einer Mischung von einigen Tropfen ätherischer Öle hergestellt (in Wasser verschüttelt oder in fettem Öl emulgiert).

So wird's gemacht: Durchfeuchten Sie ein Baumwoll- oder Leinentuch mit der Flüssigkeit, wringen Sie das Tüchlein aus und legen Sie es auf die betroffene Körperstelle. Soll die Anwendung warm sein, halten Sie die Auflage mit Wolltuch und Wärmflasche warm. Lassen Sie sie liegen, solange es angenehm erscheint. Zur besseren Wirkung mehrmals wiederholen.

Heublumenauflage

Eine Heublumenauflage besteht aus Heublumen (graminis flos); das sind Blüten, Samen, Stängel und Blätter kumarinhaltiger Wiesengräser (süß duftend und heilsam, siehe Seite 31), die nach dem Ernteschnitt das Heu bilden und während des Trocknens ihren typischen, einmalig feinsüßen Duft nach „Heu“ ausströmen. Heublumen sind ein ausgezeichnetes Mittel zur örtlichen Wärmebehandlung, sie erhöhen die Durchblutung und den Gewebestoffwechsel, entspannen die Muskulatur, lindern Schmerzen und beruhigen. Bei Arthrose, Muskelverspannung, schmerzhaften Veränderungen von Gelenken oder Sehnen, bei Hexenschuss, Bronchitis oder Bauchkrämpfen – Heublumen entspannen so gut, dass sie „Morphium der Naturheilkunde“ genannt werden.

Achtung! Setzen Sie Heublumen nicht ein bei akuten entzündlichen Erkrankungen, Allergien oder offenen Hautstellen.



So wird's gemacht: Erhitzen Sie einen Heublumensack (aus der Apotheke oder selbst befüllt) 15 Minuten in einem Sieb über Wasserdampf (im Dampfkochtopf 1–2 Minuten) und drücken Sie ihn vorsichtig aus (Achtung: heiß!). Anschließend legen Sie die Auflage so heiß wie möglich auf die betroffene Stelle und fixieren Sie sie straff mit einem Wolltuch. Die Auflage bleibt liegen, solange sie angenehm ist (30–40 Minuten). Anschließend 1 Stunde nachruhen. 1-mal täglich etwa 1 Woche lang oder nach Bedarf anwenden.

Senfmehlaufgaben sind nicht ungefährlich! Sie sollten diese daher nicht länger als zwei Wochen hintereinander anwenden, da es durch die Resorption des Senföls zu Nierenreizungen kommen könnte. Lassen Sie die Anwendung nur auf kleineren Hautarealen und keinesfalls länger als 15 Minuten einwirken, sonst kann es zu Schmerzen und Hautentzündungen bis hin zu Blasenbildung und Gewebszerstörung (Nekrosen) kommen! Anschließend waschen Sie die behandelte Stelle ab und pflegen mit Johanniskrautöl nach. Nicht bei Kindern unter vier Jahren anwenden!

Senfmehlaufgabe

Eine Senfmehlaufgabe wirkt schnell und schmerzlindernd und hilft bei rheumatischen Beschwerden und Muskelschmerzen, Bronchitis, Lungenentzündung (3- bis 10-minütige Brustauflage) oder Nasennebenhöhlenentzündung (mit 1–2 EL Senfmehlbrei wenige Sekunden lang die Stirnhöhlen betupfen). Senffußbäder können als Notfallmittel bei plötzlich und stark erhöhtem Bluthochdruck und erhöhtem Augeninnendruck (Glaukom) wirken.

So wird's gemacht: 3–4 EL Senfmehl (Apotheke) direkt vor der Anwendung mit warmem Wasser (unter 45°C) zu einem dicken Brei verrühren, auf ein Tuch streichen, mit einer Lage Stoff bedecken und auf die betroffene Stelle legen. Nach 5 bis maximal 15 Minuten abnehmen, die Stelle abwaschen und mit Johanniskrautöl pflegen.

Kartoffelaufgabe

Eine heiße Kartoffelaufgabe ist ein feuchter Wärmespeicher, der Schmerzen lindert, entspannt, durchwärmt und beruhigt. Anwenden können sie ihn bei Arthrosebeschwerden, Rücken- oder Bauchschmerzen oder bei Bronchitis. Er ist ganz einfach herzustellen und wirkt Wunder!

So wird's gemacht: Kochen Sie 500 g Kartoffeln mitsamt Schale weich und wickeln Sie sie nach

dem Abgießen zuerst in ein Papierküchentuch und danach in ein Geschirrhandtuch ein. Zerdrücken Sie das „Kartoffelpaket“, das so groß sein sollte wie die schmerzende Stelle, zu einer 2–3 cm dicken Auflage. Bevor Sie es anlegen, prüfen Sie bitte sorgfältig, ob die Hitze bereits verträglich ist – Kartoffelaufgaben sind sehr heiß! Legen Sie die Auflage auf die betroffene Stelle und fixieren Sie sie mit einem wollenen Außentuch straff und ohne Luftlöcher. Sie können sie so lange liegen lassen, wie es Ihnen angenehm ist (mindestens 15 Minuten, mehrere Stunden oder auch über Nacht). Wie bei jeder Wickelanwendung ist auch hier das Nachruhen sehr wichtig, es fördert den Therapie-Erfolg!

Quarkauflage

Eine kühlende Quarkauflage lässt abschwellen, kühlt und lindert Schmerzen. Sie hat sich bei akut entzündlichen Gelenkerkrankungen bewährt, bei Brustentzündung, Prellungen und Verstauchungen, entzündeten Krampfadern und bei Hautproblemen wie Sonnenbrand, Insektenstich, Ekzem oder Akne.

So wird's gemacht: Nehmen Sie Magerquark 1 Stunde vor der Anwendung aus dem Kühlschrank (Quark kühlt intensiv, aber zu kalter Quark kann bei kälteempfindlichen Personen Gefäßkrämpfe und Schmerzen hervorrufen). Be-

streichen Sie eine Kompresse (etwas größer als die betroffene Stelle) messerrückend mit Quark (wenn die Entzündung stark ist, mischen Sie 5 Tropfen Arnikatinktur oder 1 EL Arnikagel darunter, siehe Seite 49), bedecken Sie sie mit einer Lage Stoff und fixieren Sie die Auflage mit einer Mullbinde auf der betroffenen Stelle. Nach 20 Minuten nehmen Sie sie ab und waschen danach die Haut ab.

Ölkompresse

Eine Ölkompresse wird stets als 1- bis 10%-ige Kompresse angelegt aus einer Mischung von ätherischen Ölen mit fettem Öl (Sonnenblumen-, Mandel-, Olivenöl), nie unverdünnt. Fertige Ölmischungen gibt es in der Apotheke (auf ölgängigen Tropfaufsatz achten!). Wenn Sie sich mit ätherischen Ölen auskennen, können Sie sie auch selbst mischen.

20 Tropfen ätherisches Öl entsprechen etwa 1 ml.

So wird's gemacht: Beträufeln Sie ein Leinenlappchen mit etwa 50 Tropfen des Ölgemisches und erwärmen Sie es zur besseren Wirkung auf der Heizung oder zwischen zwei Wärmflaschen. Packen Sie das Leinenlappchen gut in eine Plastiktüte oder ein Butterbrotpapier ein, damit die Wärmeflasche nicht das Duftgemisch annimmt, und nehmen Sie das Tüchlein nach dem Erwärmen wieder aus der Tüte. Am besten erwärmen Sie gleichzeitig auch ein kleines Rohwollkissen. Legen Sie dann die warme Ölkompresse direkt mit der öligen Seite auf die betroffene Körperstelle und packen Sie das warme Rohwollkissen darüber. Fixieren Sie beides mit einem Wollschal oder ziehen Sie ein enges T-Shirt darüber. Sie dürfen die

Ölaufage so lange liegen lassen, wie es Ihnen gut tut, am besten über Nacht. Diese Anwendung führt man 1-mal täglich durch und macht nach 5 Tagen eine 2-tägige Pause.

Brust- oder Leibwickel

Brust- oder Leibwickel bzw. feuchtheiße Dampfkompresen tun gut und schenken neben ihrer „medizinischen Wirkung“ auch feine Düfte, angenehme Wärme mit dem Gefühl von Zuwendung und Geborgenheit. Das kommt der Genesung zugute, und für manche Menschen sind Wickelanwendungen ein wohltuendes Einschlafmittel, selbst für chronische Nicht-Schläfer und unruhige Kinder.

So wird's gemacht: Tunken Sie ein zusammen gelegtes Leinentuch (so groß wie die betreffende Körperstelle) in heißen, konzentrierten Tee (4 EL auf ½ l Wasser), wringen Sie es gut aus (eventuell mit Haushaltshandschuhen) und legen Sie es so auf ein etwas größeres Tuch, so dass die Tuchränder umgefaltet werden und die nassen Ränder umhüllen können.

Hier einige Vorschläge für

Brustwickel: Verwenden Sie Thymian bei Husten, Lavendel oder Melisse zur Entspannung, Kamille bei Bauchweh, Schafgarbe bei Menstruationsschmerzen oder Ingwer zur Durchwärmung.

Platzieren Sie es faltenfrei und straff auf dem Körper. Ist es zu heiß? Dann entfernen Sie es noch einmal kurz! Fixieren Sie den Wickel mit einem angenehm weichen



Ein Kamillewickel lindert Bauchweh.

Wollschal, so dass kein Luftloch entsteht. Gut zudecken und auf warme Füße achten. Auf Wunsch legen Sie eine Wärmflasche auf, die Sie flach und ohne Luft befüllt haben, und vielleicht unterstützt eine Nackenrolle unter den Knien die Entspannung. Sobald der Wickel als kalt oder unangenehm empfunden wird (nach 15–30 Minuten), nehmen Sie ihn ab, den Wollschal lassen Sie jedoch umliegen und ruhen warm eingehüllt nach. Das können Sie einmal täglich anwenden, eventuell über mehrere Tage.

Achtung! Wenden Sie keine Wickel bei akut entzündlichen Prozessen, Gefäßschädigungen oder bei schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen an.

Halswickel

Ein Halswickel aktiviert die Blutzirkulation im Bereich von Hals, Kehlkopf und Nase; er nimmt die Hitze, beruhigt und lindert Schmerzen in diesem Bereich.

So wird's gemacht: Tunken Sie ein halsbreit gefaltetes Leinentuch in warmen, frisch zubereiteten Heilpflanzentee, wringen Sie es aus und legen Sie es von Ohr zu Ohr um den Hals, so dass es gut anliegt aber nicht beengt. Lassen Sie die (empfindliche) Wirbelsäule frei. Wickeln Sie ein trockenes Tuch darum und erneuern Sie es alle 30 Minuten, bis eine Besserung eingetreten ist.



Die wichtigsten Inhaltsstoffe

Die Inhaltsstoffe einer Pflanze sind für deren pharmakologische Wirksamkeit im menschlichen Körper verantwortlich. Gleichzeitig kann mit ihrer Hilfe medizinisch erforscht und bewiesen werden, wie, wo und auf welche Weise sie wirken. Pflanzen sind Vielstoffgemische, das heißt, es ist nie nur ein einzelner Stoff, der die Pflanzen wirksam macht. „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“ – das wusste bereits Aristoteles (384–322 v. Chr.); und vieles wirkt, auch wenn es noch nicht wissenschaftlich erforscht wurde. Die wichtigsten Inhaltsstoffe von Heilpflanzen sind ätherische Öle, Alkaloide und Glykoside (dazu gehören Anthozyane, Kumarine, Digitalisglykoside, Flavonoide und Senföle), Bitter- und Gerbstoffe, Seifen- und Schleimstoffe sowie das Salizin.



Blüte eines Eukalyptusbaumes.

Ätherische Öle

Ätherische Öle sind pflanzliche Inhaltsstoffe mit intensivem, meist angenehmem und absolut einmaligem Duft. In der Heilpflanzenkunde (Phytotherapie) behandelt man unten anderem mit Pflanzen, die ätherische Öle enthalten, den so genannten Aromatika. Sie arbeitet im Gegensatz zur „Aromatherapie“ aber nicht mit reinen ätherischen Ölen. Reine ätherische Öle werden meist durch Wasserdampfdestillation gewonnen; sie dürfen – bis auf Ausnahmen – therapeutisch nur von eigens dafür ausgebildeten Aromatherapeuten verabreicht werden.

Ätherische Öle sind gut löslich in fettem Öl, in Milch, Sahne, Honig, Alkohol oder Salz, aber schlecht löslich in Wasser. Sie sind mit den fetten Ölen nicht verwandt und hinterlassen keinen bleibenden Fettfleck. Weil reine ätherische Öle ein geringeres spezifisches Gewicht als Wasser haben, schwimmen sie auf der Wasseroberfläche und müssen deshalb zuerst gut miteinander vermengt (emulgiert) werden, bevor man sie beispielsweise in ein Vollbad gibt (3–10 Tropfen in 2–5 EL Sahne, Salz oder Honig).

Wie sie wirken: Je nach Ausprägung ihres Duftprofils entfalten Aromatika unterschiedlichste Wir-

kungen. So wirken Heilpflanzen mit ätherischen Ölen auswurfördernd (z. B. Eukalyptus, Fenchel, Thymian), beruhigend (z. B. Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse), entzündungshemmend (z. B. Arnika, Kamille, Ringelblume, Schafgarbe), keimhemmend (z. B. Knoblauch, Thymian, Salbei), durchblutungsfördernd (z. B. Arnika, Rosmarin, Senf, Wacholder), harntreibend (z. B. Petersilie, Wacholder), blähungshemmend (z. B. Fenchel, Kümmel, Pfefferminz), krampflösend (z. B. Fenchel, Kamille, Pfefferminz, Schafgarbe) oder menstruationsfördernd und krampflösend auf den Unterleib (z. B. Beifuß, Majoran, Rosmarin, Schafgarbe, Wermut). Deshalb ist ihr Anwendungsgebiet auch so groß: bei Erkältungen und Verdauungsstörungen, zur Kreislaufanregung und zur Beruhigung, bei Hauterkrankungen, zur Wundpflege und zur Keimreduzierung.

Wie sie verwendet werden: Ätherische Öle bestehen aus winzigen Molekülen und können über die unverletzte Haut oder Schleimhaut in den Körper eindringen, vom Magen-Darm-Trakt leicht resorbiert und ins Blut aufgenommen werden. Weil sie über verschiedene Wege in den Körper gelangen – über den Mund, die Nase und generell über die (Schleim-) Haut – kann man Aromatika inner-



Räuchern von Lavendel und Thymian.

lich und äußerlich einsetzen, sowohl als Heiltee, Dampfinhalation, Badezusatz, Kräuterkissen, Dampfkompresse oder zum Einreiben.

Wann sie nicht eingesetzt werden sollten: Ätherische Öle und Aromatika können je nach ihrem Profil unterschiedlichste Nebenwirkungen haben, beispielsweise können sie allergen, hautreizend, abortiv, leber- oder nierenschädigend wirken. Wann sie vorsichtig oder gar nicht eingesetzt werden sollen, finden Sie im jeweiligen Pflanzenporträt beschrieben (ab Seite 38).

Folgende Pflanzen enthalten ätherische Öle:

Baldrian	Mutterkraut
Dost	Pfefferminze
Engelwurz	Rose
Fenchel	Rosmarin
Kamille	Salbei
Kümmel	Schafgarbe
Lavendel	Thymian
Majoran	Wacholder
Melisse	Wermut

Alkaloide

„In allen Dingen ist ein Gift, und es ist nichts ohne ein Gift. Es hängt allein von der Dosis ab ob ein Gift ein Gift ist oder nicht“, postulierte Paracelsus im 16. Jahrhundert.

Wie sie wirken: Die meisten Alkaloidpflanzen sind wegen ihrer ausgeprägten Wirkung auf das Nervensystem giftig und zählen zu den stark wirksamen Phytopharmaka mit entsprechend starken Nebenwirkungen. Aus diesem Grund sind viele von ihnen rezeptpflichtig, werden nur als Fertigpräparate mit isolierten, genau dosierten Reinsubstanzen verwendet oder unterliegen dem Betäubungsmittelgesetz. Sie sind daher für die Selbstmedikation ungeeignet.

Alkaloide wirken primär über das zentrale Nervensystem, weil sie in ihrer chemischen Struktur den körpereigenen Nervenbotenstoffen (Neurotransmittern) ähneln. Sie können deshalb Rezeptoren besetzen, die ansonsten für Neurotransmitter bestimmt sind und dadurch über das Zentrale und das Vegetative Nervensystem wirken. Bekannt sind Alkaloide aus Nachtschattengewächsen wie Tollkirsche, Bilsenkraut oder Stechapfel.

Wie sie verwendet werden: Heilpflanzen, die Alkaloide enthalten, sind nichts für die Selbstbehand-

Pyrrolizidinalkaloide (PA) sind spezifische Alkaloidverbindungen, die keine therapeutische Wirkung haben, aber bei Überdosierung giftige Stoffwechselprodukte bilden können. Enthalten Pflanzen diese Inhaltsstoffe, begrenzt man aus diesem Grund ihre Anwendung, zum Beispiel bei der Beinwellwurzel, die man nur äußerlich anwenden sollte; auch Huflattichblätter sollte man maximal sechs Wochen pro Jahr anwenden.



Die PA-reichen Huflattichblätter nur sechs Wochen im Jahr einsetzen!

lung. Sie werden ärztlich verordnet oder in homöopathischer Zubereitung eingesetzt. Heilpflanzen, die unter anderem auch Pyrrolizidinalkaloide (PA) enthalten, werden in begrenztem Maße eingesetzt (siehe oben).

Wann sie nicht eingesetzt werden sollten: Beschwerden und Krankheitsbilder, bei denen Alkaloide nicht oder begrenzt angewendet werden dürfen, finden Sie im jeweiligen Pflanzenporträt beschrieben (ab Seite 38).

Folgende Pflanzen enthalten Pyrrolizidinalkaloide (PA):

Beinwell
Huflattich
Pestwurz

Anthozyane

Anthocyanglykoside oder kurz Anthozyane sind natürliche, rot-blauviolette Farbstoffe, die chemisch in enger Verbindung zu den Flavonoiden und Gerbstoffen stehen (siehe unten).

Wie sie wirken: Anthozyane wirken zellschützend und krebsverhütend. Außerdem gilt die Einnahme von Anthocyanglykosiden als wichtige Begleittherapie bei Netzhauterkrankungen des Auges und zur Verbesserung der Wundheilung.

Wie sie verwendet werden: Heilpflanzen, die Anthozyane enthalten, werden nach dem Motto „Farben essen“ zur Krebsvorsorge als wohlschmeckende Ernährungstherapie eingesetzt.

Wann sie nicht eingesetzt werden sollten: Der Einsatz von Anthozyanen hat keine Nebenwirkungen.

Folgende Pflanzen enthalten Anthozyane:

Früchte der Heidelbeere
Holunderbeeren
Malvenblüten
Rosenfrüchte (Hagebutten)
Rote Trauben vom Wein
Schwarze Johannisbeere



Anthozyanreicher Holundersaft.

Kumarine

Kumaringlykoside oder kurz Kumarine duften süß nach Heu oder Waldmeister. Allerdings liegen sie meist in einer geruchlosen Vorstufe vor (z. B. in grünen Wiesengräsern) und werden erst beim Verwelken oder Trocknen frei. So genannte einfache Kumarine sind fettlöslich (lipophil) und werden vom Magen-Darm-Trakt gut resorbiert.

Wie sie wirken: Sie wirken gefäßentkrampfend, beruhigend, ödemhemmend, entzündungshemmend und lymphabflussfördernd. Kumarine werden daher vor allem äußerlich eingesetzt bei Lymphstauungen und Krämpfen (z. B. nächtlichen Wadenkrämpfen), zur Förderung der Durchblutung, Entspannung und bei Kopfschmerzen. Spezielle Kuminverbindungen, so genannte Furanokumarine, wirken stark phototoxisch. Sie sind beispielsweise im Bärenklau, in der Engelwurz, in Petersilie, Schafgarbe oder Weinraute enthalten.

Wenn sie auf die Haut gelangen und diese Hautpartie anschließend von der Sonne beschienen wird, kann es nach 7–12 Stunden zu verbrennungsartigen Rötungen oder Bläschenbildung kommen („Wiesendermatitis“, siehe Seite 227).

Wie sie verwendet werden: Heilpflanzen, die Kumarine enthalten, werden innerlich eingesetzt als Tee oder Präparat sowie äußerlich als Auflage.

Wann sie nicht eingesetzt werden sollten: Bei Überdosierung können Kopfschmerz, Erbrechen oder Schlafsucht auftreten, deshalb sollten Sie die Dosis immer genau beachten.

Folgende Pflanzen enthalten Kumarine:

Echter Steinklee
Heublumen
Waldmeister

Digitalisglykoside

Namensgebend für die Digitalisglykoside war der Fingerhut (*Digitalis purpurea*), dessen Blüte tatsächlich einem Fingerhut ähnelt (lat. „digitus“ = Finger).

Wie sie wirken: Digitalisglykoside vermindern einen zu schnellen Puls und steigern die Kraft des Herzmuskels. Ihre Wirksamkeit ist schon nach wenigen Tagen spürbar. Digitalisglykoside sind für die Behandlung einer Herzinsuffizienz wichtig, da sie die Ökonomie der Herzarbeit verbessern, so dass eine optimale Ausnutzung der Kräfte erfolgen kann.

Wie sie verwendet werden: Heilpflanzen, die Digitalisglykoside enthalten, werden nur therapeutisch verordnet. Sie sind für die Selbstmedikation nicht geeignet!

Wann sie nicht eingesetzt werden sollten: Bei der Anwendung von Digitalisglykosiden kann es zu gravierenden Nebenwirkungen kommen, weil die exakte Dosis sehr schwer einzustellen ist. Daher entscheidet der Arzt über ihren Einsatz.

Die Empfindlichkeit gegenüber Fingerhut (*Digitalis*) nimmt durch den Kaliumverlust zu, deshalb Süßholz nicht gleichzeitig mit Herzmitteln einnehmen!



Blüte vom Fingerhut.

Flavonoide

Flavonoidglykoside oder kurz Flavonoide sind gelblich-orange Farbstoffe (lat. „flavus“ = gelb), die zu den wichtigsten Wirkstoffen in der Phytotherapie gehören und besonders häufig in Obst und Gemüse vorkommen. Sie sind unter anderem enthalten in Brokkoli, Endivie, Grünkohl, Rotwein, Tomaten(-saft), Grünem und Schwarzem Tee, Zwiebeln, aber auch in Äpfeln, Kirschen, Orangen, Preiselbeeren und Trauben.

Wie sie wirken: Flavonoide binden freie Radikale, die zu Schädigungen der Zellmembran führen und die Alterung begünstigen; daher zählen sie zu den ernährungsphysiologisch wichtigen, krebsvorbeugenden Substanzen.

Flavonoide haben sehr unterschiedliche Wirkungen und dadurch ein breites Anwendungsgebiet. Vor allem aber schützen sie Zellen (z. B. Mariendistel) und Kapillargefäße (z. B. Rosskastanie), reduzieren die Kapillardurchlässigkeit und verhindern das Entstehen von Ödemen (z. B. Rosskastanie, Goldrute, Buchweizen). Sie haben einen positiven Einfluss auf die Durchblutung der Herzkranzgefäße und auf das Herz-Kreislauf-System (z. B. Weißdorn). Außerdem wirken Flavonoide entzündungshemmend (z. B. Arnika, Kamille). Manche Flavonoide wir-

ken harntreibend und stoffwechsel-fördernd (z. B. Birke, Goldrute, Schachtelhalm, Stiefmütterchen) oder schweißtreibend (z. B. Linde, Holunder), verbessern die Durchblutung (z. B. Buchweizen, Ginkgo) oder hellen die Stimmung auf (z. B. Johanniskraut, Passionsblume). Aus diesem Grund setzt man Flavonoidpflanzen ein bei Herz-Kreislauf- oder Gefäßerkrankungen (z. B. Veneninsuffizienz), Lebererkrankungen, bei Allergien und Ödemen, begleitend bei Infektionskrankungen und zur Vorbeugung gegen Krebs. Flavonoide beteiligen sich an grundlegenden Vorgängen des Zellstoffwechsels, ohne Nebenwirkungen aufzuweisen und sind deshalb zur Langzeitanwendung bestens geeignet.

Wie sie verwendet werden: Heilpflanzen, die Flavonoide enthalten, werden innerlich eingesetzt in der Ernährungstherapie oder als Präparate.

Wann sie nicht eingesetzt werden sollten: Der Einsatz von Flavonoiden hat keine Nebenwirkungen.

Folgende Pflanzen enthalten Flavonoide:

Acker-Stiefmütterchen
Arnika
Birke
Buchweizen
Ginkgo
Goldrute
Holunder
Honigklee
Johanniskraut
Kamille
Königskerze
Linde
Mariendistel
Ringelblume
Rosskastanie
Sanddorn
Schachtelhalm
Süßholz
Weißdorn
Zaubernuss



Sanddornfrüchte mit Flavonoiden.

Senföle

Senfölglykoside oder kurz Senföle sind stechend riechende Verbindungen und schmecken scharf. Sie sind fettlöslich und dringen schnell in die Haut ein, wo sie sofort Wärmegefühl und Hautrötungen auslösen, später heftiges, stechendes Brennen.

Wie sie wirken: Äußerlich angewendet, fördern sie die Durchblutung und wirken hautreizend, deshalb verwendet man Senf- oder Meerrettichauflagen beispielsweise bei rheumatischen Schmerzen und Gelenksbeschwerden, bei Bronchitis, Nasennebenhöhlenentzündungen oder als Fußbad bei Erkältungen oder Kopfschmerzen. Innerlich angewendet wirken Senföle keimhemmend und gelten als pflanzliches Breitspektrumantibiotikum, das keine Allergien auslöst oder Resistenzen entwickelt, dafür aber zusätzlich immunologische Abwehrreaktionen stimuliert. Außerdem hemmen Senföle die Entstehung von Krebs, deshalb



Kapuzinerkresse enthält Senföle.

sollte man regelmäßig rohes Kohl- und Kressegemüse essen.

Wie sie verwendet werden: Heilpflanzen, die Senföle enthalten, werden als Präparat innerlich eingesetzt oder äußerlich als Auflage, Bad oder Einreibung verwendet.

Wann sie nicht eingesetzt werden sollten: Bei zu hoher Konzentration oder zu langer äußerlicher Anwendung (länger als 5–15 Minuten) kann es zu Haut- und Nervenschäden kommen. Deshalb Senfauflagen ganz korrekt durchführen und nicht anwenden bei Menschen mit Sensibilitätsstörungen, bei Säuglingen und Kleinkindern (siehe Seite 27)! Überdosierungen bei innerlicher Anwendung können Magen- Darm-Beschwerden auslösen.

Folgende Pflanzen enthalten

Senföle:

Kapuzinerkresse
Meerrettich
Senf

Bitterstoffe

Bitterstoffe sind die Hauptbestandteile vieler alter Lebenselixiere (Theriaks), aus denen sich die heute gebräuchlichen „Schwedenbitter“ entwickelt haben. Schon lange ist in der Volksmedizin bekannt, dass das Trinken eines bitteren Getränkes den Körper kräftigt. Die Geschmacksknospen für den Bittergeschmack sitzen beim Menschen am Zungengrund. Kinder besitzen wesentlich mehr von ihnen und reagieren deshalb viel empfindlicher auf Bitterstoffe als Erwachsene; ältere Menschen haben weniger Geschmacksknospen und sind damit weniger geschmacksempfindlich; ihrem oft „saft- und kraftlosen“ Magen tun Bitterstoffe aber besonders gut!

Wie sie wirken: Bitterstoffe regen den Appetit und die Produktion der Verdauungssäfte an (Magen, Galle, Bauchspeicheldrüse) und unterstützen damit die gesamte Verdauungstätigkeit. Gleichzeitig wirken sie entblähend, gärungs-

und fäulnishemmend und verbessern die Resorption von Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien. Weil sie die Galle anregen, wirken Bitterstoffe auch bei Verstopfung. Insgesamt helfen sie, das Säuren-Basen-Gleichgewicht des Körpers zu regulieren.

Bitterstoffe wirken leicht schweißtreibend, fiebersenkend und sie unterstützen das Immunsystem, deshalb setzt man sie bei Erkältungskrankheiten ein. Außerdem regen sie die Blutbildung an, da unter anderem Eisen und Vitamin B₁₂ vermehrt resorbiert werden. Bitterstoffe wirken Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Schwächezuständen entgegen.

Bitterstoffe gleichen das vegetative Nervensystem aus. Das bedeutet, dass einerseits erschöpfte Menschen mehr Antriebskraft bekommen, andererseits überreizte Menschen besser entspannen und zur Ruhe finden können. Und schon der Volksmund wusste: „Bitter ist gut für das Herz“: Bitterstoffe sorgen dafür, dass die Herz-



Schafgarbe enthält Bitterstoffe.

kranzgefäße besser durchblutet sowie Blut und Wärme im Körper besser verteilt werden. Letzteres bekommen Menschen mit chronisch kalten Händen und Füßen aufs angenehmste zu spüren! Bitterstoffe tonisieren, das heißt sie wirken stärkend, indem sie den Spannungszustand (Tonus) der glatten Muskulatur steigern. Das wirkt sich auch positiv auf Stimmung, Lebensenergie und Antriebskraft aus und ist im Alter besonders erwünscht.

Wie sie verwendet werden: Bittere Heilpflanzen nimmt man als Nahrungsmittel zu sich (z. B. Chicorée, Löwenzahnsalat), als Tee oder als alkoholischen Auszug („Schwedenbitter“, Aperitif, Digestif).

Wann sie nicht eingesetzt werden sollten: Bitterstoffe sollten Sie nicht einnehmen bei einer Übersäuerung des Magens und bei Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren. Weil Bitterstoffe die Galle anregen, sollten Sie sie auch bei Gallensteinen nicht ohne ärztlichen Rat einnehmen.

Folgende Pflanzen enthalten Bitterstoffe:

Andorn
Artischocke
Engelwurz
Gelber Enzian
Hopfen
Ingwer
Löwenzahn
Schafgarbe
Tausendgüldenkraut
Wermut

Gerbstoffe

Gerben heißt, Tierhäute zu konservieren, indem man sie mit Gerbstoffen behandelt; daraus wird dann Leder.

Wie sie wirken: Gerbstoffe wirken zusammenziehend, austrocknend und entzündungshemmend, sie stillen oberflächliche Blutungen und fördern die Wundheilung. Weil bei der Anwendung von Gerbstoffen ebenso wie beim Gerbvorgang die (Schleim-)Haut „schrumpft“ und die lokale Durchblutung abnimmt, beeinträchtigt das die Hautnerven in ihrer Funktion, so dass es zu einer Linderung von Schmerz und Juckreiz kommt. Gerbstoffe wirken keimhemmend auf Bakterien und Viren, weil das verdichtete Haut- und Schleimhautgewebe vor dem Eindringen von Bakterien, Viren und Pilzen schützt und zum anderen die Bakterienzelle selbst ausgefällt wird beziehungsweise sich nicht oder schlecht vermehren kann. Als zusammenziehendes Mittel (Adstringens) haben Gerbstoffe bei innerlicher Einnahme eine stuhlfestigende Wirkung: Sie erschweren das Einströmen von Flüssigkeit in den Darm und zugleich die Aufnahme (Resorption) von Flüssigkeit und Giften aus dem Darm ins Gewebe, ohne dass sie selbst resorbiert werden können. Gerbstoffe werden auf Grund ihrer Wirkung auch als Gegengift (Antidot) bei Alkaloid- und Schwermetallvergiftungen eingesetzt. Sie verbinden sich mit den Schwermetallen zu unlöslichen Komplexen, die im Darm nicht resorbiert,



Gerbstoffreiches Gänse-Fingerkraut.

sondern über den Stuhl ausgeschieden werden.

Wie sie verwendet werden: Heilpflanzen, die Gerbstoffe enthalten, setzt man innerlich als Tee bei Durchfall ein (z. B. Blutwurz, Heidelbeeren) oder als Gegenmittel bei Alkaloid- oder Schwermetallvergiftungen.

Äußerlich dienen sie als Auflage zur Wundbehandlung, bei nässenden Hauterkrankungen (Eichenrinde), kleineren Verbrennungen, Allergien und bei Juckreiz. Bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes, Angina oder Zahnfleischentzündungen als Gurgelmittel (z. B. Salbei), bei übermäßiger Schweißbildung als Waschung und bei Hämorrhoiden als Sitzbad (z. B. Zaubernuss). Bei Lippenherpes tupft man Frischpflanzensaft auf (z. B. Melisse).

Wann sie nicht eingesetzt werden sollten: Gerbstoffe sollten Sie nicht anwenden bei Verstopfung, trockenen Ekzemen oder trockenen Schleimhäuten. Auch magenempfindliche Menschen sollten auf



Man verwendet Gerbstoffe wegen ihrer Schwermetall bindenden Wirkung auch begleitend bei Schwermetallausleitungen, zum Beispiel nachdem Zahnfüllungen aus Amalgam entfernt wurden: Spülen Sie noch beim Zahnarzt, direkt nach der Amalgamentfernung, den Mund mit einem so genannten „Gerbstofftee“ (z. B. mit Blutwurz, Salbei oder Gänse-Fingerkraut), und trinken Sie in den ersten 3 Tagen nach der Behandlung 3-mal täglich 1 Tasse.

die Einnahme von Gerbstoffen verzichten. Heilpflanzen mit Gerbstoffen sind auch nicht zur Langzeitanwendung geeignet. Wenden Sie Gerbstoffe nicht länger als 1 Woche lang an und erneut erst nach einer Pause.

Folgende Pflanzen enthalten Gerbstoffe:

Blutwurz
Eiche
Frauenmantel
Gänse-Fingerkraut
Heidelbeere
Melisse
Rose
Salbei
Zaubernuss

Seifenstoffe

Seifenstoffe oder Saponine (lat. „sapor“ = Seife) setzen die Oberflächenspannung von Flüssigkeiten herab und verbinden Wasser und Luft miteinander zu einem seifenartigen Schaum. Seifenstoffe wurden früher als Reinigungs- und Waschmittel verwendet (Efeu, Rosskastanie oder Indische Wascnuss, *Sapindus trifolius*).

Wie sie wirken: Saponindrogen wirken vielfältig, vor allem aber auswurfördernd und schleimlösend; sie verflüssigen den zähen Schleim in den Bronchien, so dass er besser abgehustet werden kann (z. B. Efeu, Schlüsselblume, Süßholz). Außerdem sind sie harn-

und schweißtreibend (z. B. Birke, Goldrute, Königskerze, Stiefmütterchen) und stoffwechselfördernd (z. B. Gänseblümchen, Schlüsselblume, Stiefmütterchen). Viele Saponine wirken zusätzlich keimwidrig (z. B. Efeu, Schlüsselblume, Süßholz), ödemhemmend und venenstärkend (z. B. Rosskastanie), allgemein stärkend (tonisierend) und das Immunsystem stimulierend (z. B. Ginseng).

Wie sie verwendet werden: Heilpflanzen, die Seifenstoffe enthalten, werden als Tee oder Präparat innerlich eingesetzt sowie äußerlich als Salbe.

Wann sie nicht eingesetzt werden sollten:

Saponine werden zwar normalerweise aus dem Magen-Darm-Trakt nicht ins Blut aufgenommen. Bei starker Überdosierung oder offenen Wunden können sie dennoch resorbiert werden. Dann kommt es zu Übelkeit, Erbrechen, Schleimhautreizungen und im extremen Vergiftungsfall zu einer Auflösung der roten Blutkörperchen (Hämolyse) mit Todesfolge. Viele saponinhaltige Pflanzen (z. B. die Einbeere, *Paris quadrifolia*) sind daher giftig!

Folgende Pflanzen enthalten Seifenstoffe:

Acker-Stiefmütterchen
Birke
Echte Schlüsselblume
Efeu
Gänseblümchen
Goldrute
Königskerze
Rosskastanie
Süßholz

Aufgrund seiner saponinreichen, harntreibenden Blätter wird die Birke auch „Nierenbaum“ genannt.



Schleimstoffe

Schleimstoffe sind zusammengesetzt aus verschiedenen Kohlenhydraten.

Wie sie wirken: Pflanzen mit Schleimstoffen legen einen Schutzfilm über Haut und Schleimhaut und wirken dadurch reiz- und entzündungsmildernd, schmerz- und juckreizlindernd. Pflanzenschleime puffern auch überschüssige Magensäure ab. Weil sie so gut reiz- und schmerzlindernd wirken, unterbinden sie den Hustenreiz (antitussiv) bei trockenem Reizhusten und lassen die Entzündung schneller abklingen. Manche Schleimdrogen (z.B. Leinsamen) quellen bei Verstopfung und lösen einen Dehnungsreiz an der Darmwand aus, der die Darmbewegung (Peristaltik) anregt und für eine beschleunigte Passage des Darminhaltes sorgt. Auf der anderen Seite können Pflanzenschleime durch ihre wasser- und giftbindenden Eigenschaften einen wässrigen Stuhl bei Durchfall lindern (z. B. Floh- und Leinsamen). Schleimstoffe werden innerlich zur Wundheilung bei

Achtung! „Schleimpflanzen“ vermindern auch die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen aus dem Darm in den Körper; wenden Sie Pflanzen, die Schleimstoffe enthalten, daher nur in Intervallen kurmäßig an: Eine Woche einsetzen, dann machen Sie eine Woche Pause.

Magen-Darm-Schleimhautentzündungen eingesetzt, zur Geschwürrückbildung bei Magengeschwüren (z. B. Malve) und bei Heiserkeit und trockenem oder Reizhusten (z. B. Spitz-Wegerich, Malve, Eibisch).

Wie sie verwendet werden: Heilpflanzen, die Schleimstoffe enthalten, werden innerlich eingesetzt als Tee (Kaltauszug), Gurgelmittel oder als ganze Droge (z. B. Leinsamen).

Äußerlich setzt man Schleimdrogen ein als erweichende und schützende Umschläge und Waschungen bei trockenen Ekzemen, bei Hautentzündungen, trockenem Auge (z. B. Leinsamen), als Gurgelmittel (z. B. Eibischwurzel) und

als feuchtheiße Auflage bei Nasennebenhöhlenentzündung und Abszessen (z. B. Leinsamen).

Wann sie nicht eingesetzt werden sollten: Bei Darmverschluss oder Verengungen im Bereich der Speiseröhre oder des Magen-Darm-Traktes dürfen Schleimdrogen nicht eingesetzt werden.

Folgende Pflanzen enthalten Schleimstoffe:

Beinwell
Eibisch
Huflattich
Königskerze
Lein
Linde
Malve
Ringelblume
Spitz-Wegerich



Die Fruchtkapseln des Leins.



Ringelblume – die Wundheilpflanze schlechthin!

Salizin

Die meisten Pflanzen, die Salizin (den Ausgangsstoff des Aspirins!) in höherer Dosierung enthalten (z. B. Weide, Mädesüß), wachsen an feuchten Standorten; dort, wo auch viele der Erkrankungen entstehen, die sie lindern können (z. B. Erkältung, Rheuma).

Wie es wirkt: Salizin wirkt fiebersenkend, entzündungshemmend, schmerzlindernd und antirheumatisch und wird deshalb eingesetzt bei fieberhaften Infekten, rheuma-

tischen Beschwerden, Schmerzzuständen allgemeiner Art, länger andauernden Kopf- und Rückenschmerzen und bei „Alkohol-Kater“. Salizin wird erst in der Leber zu seiner wirksamen Form, der Salizylsäure umgewandelt. Bis zum Eintritt der Wirkung dauert es 2–3 Stunden, daher wirkt Salizin nicht sofort, hält dafür aber 12 Stunden an. Wer morgens und abends jeweils um die gleiche Uhrzeit „Salizin“ einnimmt, erhält einen schmerzlindernden „Rund-um-die-Uhr-Effekt“.

Wie es verwendet wird: Heilpflanzen, die Salizin enthalten, werden innerlich eingesetzt als Tee oder Präparat.

Wann es nicht eingesetzt werden sollte: Bei Menschen mit einer Salizin-Überempfindlichkeit darf kein Salizin eingesetzt werden.

Folgende Pflanzen enthalten Salizin:

Mädesüß

Weide



Die salizinhaltige Weidenrinde lindert chronische Schmerzen.



A close-up photograph of a yellow flower, possibly a cornflower, with green leaves. The flower is in the foreground, and the background is a soft, out-of-focus green. The image is positioned on the left side of the page.

Zweiter Teil: Heilpflanzen im Porträt

Acker-Schachtelhalm (Zinnkraut)

Equisetum arvense



Geschichte

Schon vor 2000 Jahren beschrieb der griechische Militärarzt Dioskurides den Einsatz von Schachtelhalm zur Blutstillung und bei tiefen Wunden. Die wundheilenden Eigenschaften werden heute mit der Resistenzsteigerung des Bindegewebes durch die Kieselsäure erklärt, denn die Pflanze gilt als die „Kieselsäuredroge Nummer eins“. Durch ihren hohen Kieselsäuregehalt (Silizium) wirkt die Pflanze

außerdem wie weiches Schleifpapier, mit dem Musiker ihre kostbaren Holzinstrumente polierten und Mäde dem Zinngeschirr seidigen Glanz verliehen.

Botanisches

Der Acker-Schachtelhalm ist ein Gewächs aus uralten Zeiten, als noch riesige Schachtelhalmwälder die Erde bedeckten. Die Familie der Schachtelhalmgewächse (Equiseta-

ceae) vermehrt sich ungeschlechtlich durch Sporen. Die quirlich verzweigten, sterilen grünen Sommertriebe mit schachtelartig ineinander gesteckten Stängelgliedern, die sich leicht auseinander nehmen lassen, führten zur deutschen Namensgebung; Botaniker sahen darin einen Pferdeschwanz, lateinisch „equisetum“.

Ernte

Sammeln Sie im Juni und Juli das obere Drittel der grünen Sprosse; dann löst sich die Kieselsäure am besten aus den noch zarten Trieben. Legen Sie sie an einem schattigen Ort zum Trocknen aus und bewahren Sie sie anschließend in einem Leinensäckchen auf. Ernten Sie nur *E. arvense*, die anderen einheimischen Schachtelhalmarten beherbergen häufig einen schmarotzenden Pilz, der das giftige Alkaloid Equisetin enthält und an braunen Flecken erkennbar ist.

Wirkungen

Kieselsäure ist ein wichtiges Strukturelement für Knochen, Knorpel, Bindegewebe, Nägel, Haut und Haare, aktiviert deren Stoffwechsel und fördert die Wundheilung. Sie regt zudem die Vermehrung der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) an und unterstützt dadurch die Abwehrbereitschaft des Körpers. Der hohe Gehalt an Kalium regt die Nierentätigkeit an, wirkt harntreibend und fördert die Ausscheidung von harnpflichtigen Stoffwechselsubstanzen bei rheumatischen Beschwerden, Nieren- und Hauterkrankungen. Durch seine säurepuffernden Eigenschaften lindert der Tee Magen-

Medizinische Anwendung: *Equiseti herba*

Inhaltsstoffe: Bis 10% Kieselsäure mit großem Anteil wasserlöslicher Kieselsäure, Flavonoide und Mineralien wie Kalium, Kalzium, Eisen, Mangan, Magnesium.

Anwendung, innerlich: Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Gicht und rheumatischen Erkrankungen. Zur Therapiebegleitung chronischer Lungenerkrankungen, Osteoporose, Krampfaderleiden, Immunschwäche und Sodbrennen. **Äußerlich:** Chronische Ekzeme, örtliche Durchblutungsstörungen oder Frostbeulen. Unterstützt den Heilungsprozess nach Knochenbrüchen, bei Schleimbeutelentzündung, schlecht heilenden

Wunden und Beingeschwür (Ulcus cruris). Zur kosmetischen, vorbeugenden und therapeutischen Behandlung bei Haut-, Nagel- und Haarproblemen.

Kommission E, innerlich: Posttraumatisches und statisches Ödem (Wassereinlagerungen ins Gewebe nach Unfall bzw. längerem Stehen), Durchspülungstherapie bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Nierengriß. **Äußerlich:** Unterstützende Behandlung schlecht heilender Wunden.

Tagesdosis, innerlich: 6 g Kraut. **Äußerlich:** 10 g Kraut/ 1 l Wasser.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Wassereinlagerungen ins Gewebe (Ödeme) infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion.

schleimhautreizungen und Sodbrennen. Die Siliziumversorgung des menschlichen Körpers nimmt mit dem Alter ab, deshalb ist der Einsatz in der Geriatrie besonders sinnvoll.

Tee & mehr

Tee vom Acker-Schachtelhalm

1 EL Kraut in 150 ml Wasser 30 Minuten kochen (das lange Kochen löst die Kieselsäure), nach 30 Minuten abgießen und trinken. Oder 5 EL Kraut über Nacht in 1 l Wasser einweichen, am nächsten Tag 30 Minuten im Einweichwasser kochen und abgießen. Das ergibt 5 Tassen Tee, über den Tag verteilt zwischen den Mahlzeiten trinken.

Tee zur äußeren Anwendung
Bereiten Sie den Tee wie oben zu, trinken Sie damit einen sterilen

Verbandmull und legen ihn als Auflage 2- bis 3-mal täglich auf die betroffene Stelle (Wunde, Schleimbeutel-, Sehnenscheiden- oder Knochenhautentzündung). Zusätzlich täglich 1 l Tee trinken. In der Kosmetik hilft eine Auflage bei schlaffer, unreiner Haut oder geschwollenen Augen. Als Gurgelmittel lindert der Tee Entzündungen im Mund- und Rachenbereich und Halsschmerzen; ein Tampon damit getränkt lindert Nasenbluten. Badezusatz bereiten Sie aus 100 g Schachtelhalm pro 2 l Wasser und geben es ins Badewasser zur Unterstützung der Wundheilung: 10–15 Minuten bei 39 °C warmem Wasser baden, danach 1 Stunde Bettruhe einhalten.

Teemischungen

Tee zur Osteoporosevorbeugung (Abkochung)

Je 25 g Kraut von Schachtelhalm, Brennnessel, Hohlzahn und Vogelknöterich. 30 Minuten ziehen las-

sen. 2–3 Monate lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen Hautcreme

20 g Acker-Schachtelhalm in 150 ml Wasser 30 Minuten köcheln, danach abgießen. Gleichzeitig 100 g Cremegrundlage (Eucerin anhydricum/Apotheke) im Wasserbad schmelzen und 80 ml des noch heißen Tees und anschließend 20 ml Johanniskrautöl mit dem Mixer einrühren. In Salbendöschen füllen und 20 Tropfen ätherisches Lavendelöl einrühren. Das pflegt trockene Haut, gespaltene Haarspitzen und brüchige Nägel. Am besten gleichzeitig den Tee trinken.

Altes Wissen

Im 19. Jahrhundert wurde Schachtelhalm als unterstützendes Mittel bei Lungentuberkulose eingesetzt: Vermutlich beschleunigt die Kieselsäure die Abkapselung von Tuberkuloseherden durch die Erhöhung der weißen Blutkörperchen (Leukozyten).



Acker-Stiefmütterchen

Viola tricolor



V. arvensis sind 10–40 cm hoch und entwickeln 1–3 cm große Blüten, die ganz zart duften. Die beiden unteren Staubblätter haben ein langes Anhängsel, das am Sporn der Kronblätter Nektar abgibt. Wenn Hummeln und Bienen den Weg zur „Götterspeise“ gefunden haben, bildet sich sechs Wochen später die dreiklappige Frucht, die bei Reife aufspringt und ihre zahlreichen senfkörnerähnlichen Samen herausschleudert.

Anbau und Ernte

Säen Sie die Samen im späten Frühjahr aus und drücken Sie sie gut an, ohne sie mit Erde zu bedecken. Die jungen Pflänzchen pikieren Sie und setzen sie an einen halbschattigen Ort im Garten. Schneiden Sie zu lange Triebe zurück, das fördert einen buschigen Wuchs und regt die Blütenbildung an. Medizinisch verwendet wird das blühende Kraut von Mai bis September: Schneiden Sie es an einem trockenen, sonnigen Morgen knapp über dem Boden ab, trocknen es rasch im Schatten und bewahren es in gut verschließbaren Gefäßen dunkel und kühl auf.

Geschichte

Schon der Anblick des lieblichen Blütengesichtes stimmt einen freundlich – kein Wunder, dass das Stiefmütterchen als Symbol für angenehme Gedanken galt und die Griechen es früher verwendeten, um Wütende zu beruhigen, Schermerut zu vertreiben und Kopfschmerzen zu lindern! Die medizinischen Indikationen sind heute die gleichen wie damals: Man setzt das Acker-Stiefmütterchen gegen Hautleiden verschiedenster Art und verschleimten Husten der Kinder ein.

Botanisches

Das reizende Blümchen gehört zur Familie der Veilchengewächse (Violaceae) und ist in allen gemäßigten Zonen Europas und Asiens heimisch. Medizinisch genutzt werden das cremefarben blühende Acker-Stiefmütterchen (*Viola tricolor* subsp. *arvensis*) und das etwas größere dreifarbig (gelb-weiß-blauviolett) blühende Wilde Stiefmütterchen (*Viola tricolor vulgaris*). Man findet sie als Ackerbegleitkraut, an Feldwegen und an Böschungen. *V. tricolor* und

Wirkungen

Viola tricolor ist eine der wichtigsten Kinderheilpflanzen und wird besonders bei chronischen Hauterkrankungen und Husten eingesetzt: Die Saponine wirken schweiß- und harntreibend; sie fördern mit den antioxidativ wirkenden Flavonoiden zusammen den (Haut-)Stoffwechsel und hemmen ähnlich wie Kortison Entzündungen. Gerbstoffe und Salicylate lindern Schmerz und Juckreiz und lassen Ekzeme

schneller ausheilen. In der äußerlichen Anwendung unterstützen die Pflanzenschleime den hautheilenden Prozess. Die auswurffördernden Saponine helfen bei Husten, den Schleim zu lösen. Bei Fieber und Rheuma kommen die kortisonähnlichen, entzündungs- und schmerzlindernden Eigenschaften ebenfalls zur Geltung.

Tee & mehr

Tee vom Acker-Stiefmütterchen

1 TL (1,5 g) Kraut mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und abgießen. 8–10 Wochen lang 3 Tassen täglich trinken. Verwenden Sie für hautkranke Säuglinge zur Nahrungszubereitung Stiefmütterchentee anstelle von Wasser (¼ TL pro Tasse).

Tee zur äußeren Anwendung

2 TL Kraut mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. Mehrmals täglich als Umschlag

Medizinische Anwendung: *Violae tricoloris herba*

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Anthozyane und Karotinoide, 10 % Schleimstoffe, saponinähnlich wirkende Peptide, Salicylsäurederivate, Gerbstoffe und die Vitamine E und C.

Anwendung: Hautkrankheiten der Kinder (chronische Ekzeme, Milchschorf, Säuglingsekzeme, Windeldermatitis, Juckreiz), jugendliche Akne, zur Stoff-

wechselumstimmung und als Bestandteil so genannter „Blutreinigungstees“. Erkältungskrankheiten mit verschleimtem Husten.

Kommission E, äußerlich:

Leichte seborrhoische (durch Überproduktion von Talg oder Hautfett bedingte) Hauterkrankungen, Milchschorf der Kinder.

Tagesdosis: 4–5 g Droge. Für ein Sitzbad 2–3 EL Droge.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

anwenden bei ekzemartigen Hauterkrankungen mit Juckreiz. Für ein Gesichtswasser etwas Tee auf einen Wattebausch geben und damit die unreine Haut abtupfen. Für Gesichtspackungen ein Gesichtshandtuch in den heißen Tee tunken, auswringen und 10 Minuten lang U-förmig so auf das Gesicht legen, dass die Nase frei bleibt. Trinken Sie begleitend zur äußeren Anwendung den stoffwechselfördernden Hauttee.

Teemischungen

Kinderhustentee (Aufguss)

Je 20 g Stiefmütterchenkraut, Gänseblümchen-, Veilchen- und Schlüsselblumenblüten und Spitz-Wegerichblätter. Kleinkinder ½ TL, Schulkinder ¾ TL der Mischung pro Tasse. 7 Minuten ziehen lassen. 3 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Stoffwechselfördernder Hauttee (Aufguss)

Je 20 g Stiefmütterchenkraut, Brennnesselblätter, Löwenzahnwurzel mit Kraut, Goldrutenkraut und Fenchelfrüchte (vor Anwendung mörsern). 10 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

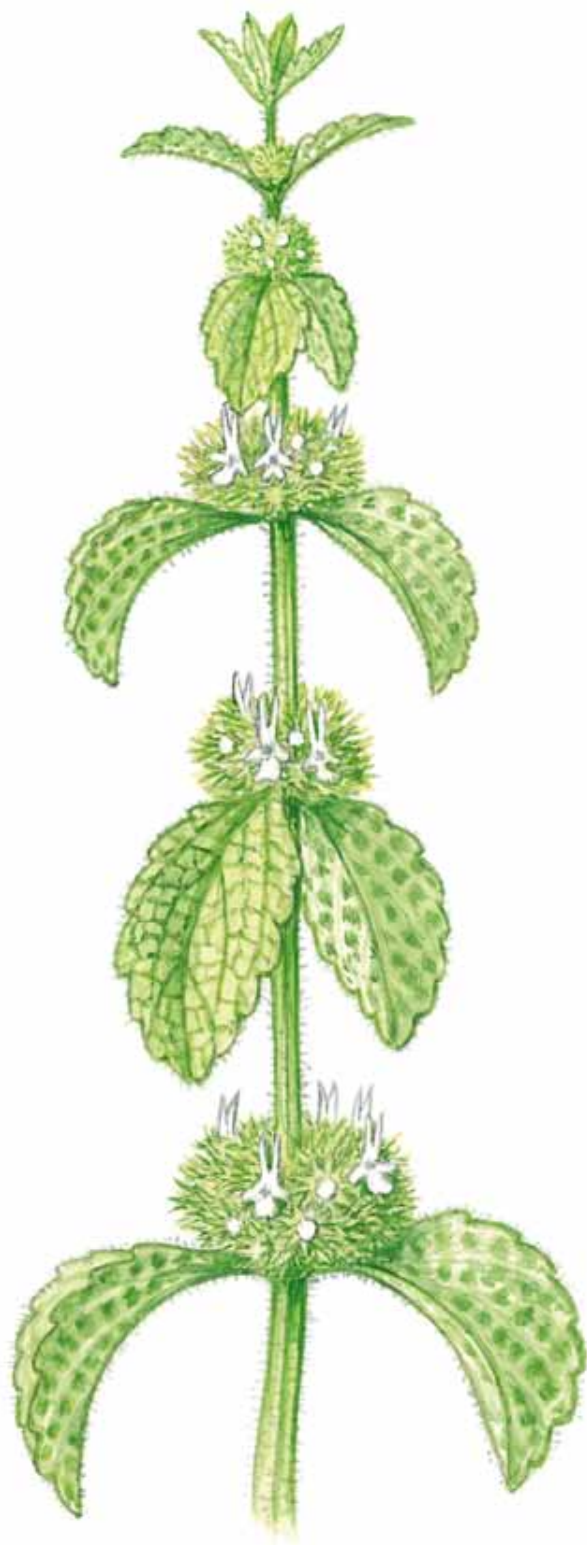
Weitere Zubereitungen

Bad mit Acker-Stiefmütterchen

Stiefmütterchenkraut, Gänseblümchen- und Ringelblumenblüten und Zaubernussblätter zu gleichen Teilen mischen. 2–3 EL der Mischung mit 1 l kochendem Wasser übergießen, nach 15 Minuten abgießen und in das Badewasser geben. Das lindert die Beschwerden hautkranker Kinder.



Andorn, Gewöhnlicher *Marrubium vulgare*



Geschichte

Andorn ist ein kräftiges Bittermittel und galt schon beim jüdischen Passahfest als eines der fünf bitteren Kräuter. Kräuterkundige früherer Zeiten bereiteten aus solchen Kräutern Lebenselixiere „ad longam vitam“ (für ein langes Leben). Auf die stark bitteren Eigenschaften der Pflanze weist auch der Gattungsname *Marrubium* hin (hebräisch „mar“ = bitter und „rob“ = viel). „An-Dorn“ heißt die Pflanze wegen ihrer Verbreitungsart: ihre dornenartigen Samenstände verhaken sich an Tierfellen, die sie quasi als „Taxi“ transportieren. Im Lorsch Arzneibuch (um 795 n. Chr.) ist Andorn gegen zahlreiche „Malhaisen“ aufgeführt für jene, die „alle Hoffnung schon aufgegeben haben“. Laut Matthioli (1501–1577) sollte ein Aufguss aus der Pflanze die Geburt erleichtern, und so bekam Andorn den Namen Mutterkraut oder Gottvergessen, weil Gott bei ihrem Gebrauch die Schmerzen vergessen machte. Äußerlich nahm man Andorn zum Gurgeln bei Mund- und Rachenentzündungen und zur Wundbehandlung – Anwendungen, die heutzutage genauso empfehlenswert sind.

Botanisches

Der buschförmig wachsende, 30–60 cm hohe Lippenblütler (Lamiaceae) besiedelte einst vom Mittelmeergebiet ausgehend ganz Europa bis nach Zentralasien. Heute ist er selten geworden und gehört zu den stark gefährdeten Arten. Andorn ist auf Schuttplätzen, in Unkrautfluren und an Wegen zu Hause; gut zu erkennen an seinem vierkantigen flaumigen Stängel und den runzeligen, kaum duftenden Blättern. Die weißen Blütchen stehen von Juni bis September in quirlförmigen Blütenständen und zeichnen sich durch ihre steil aufgerichtete zweizipfelige Oberlippe aus. Am auffälligsten ist die Art und Weise der Samenverbreitung: Am Grund der Blütenröhre sieht man den Kelch mit zehn auseinandergespreizten, hakig zurückgebogenen Zähnen, die sich wie klettenartige Dornen an Tierfellen festkrallen, um auf diese Weise die im Kelch sitzenden Samen zu verbreiten.

Anbau und Ernte

Jungpflanzen im Frühjahr oder Herbst an sonniger Stelle in lockeren, humosen Boden im Abstand von 30 cm einpflanzen; die Samen im April bis Mai aussäen; mäßig gießen, im Winter mit Reisig bedecken. Das blühende Kraut im Juni und Juli ernten: Die oberen 10 cm der Pflanze abschneiden

Medizinische Anwendung: *Marrubium herba*

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Gerbstoffe, Saponine, Flavonoide, wenig ätherische Öle, Harze, Schleimstoffe, Kalium und Kalzium.

Anwendung, innerlich: Erkältungskrankheiten (Bronchitis, Keuchhusten, Asthma). Verdau-

ungsstörungen und Gallenbeschwerden (Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Blähungen).

Kommission E: Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Katarrhe der Luftwege.

Tagesdosis: 4,5 g getrocknetes Kraut, 2–6 EL Presssaft.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch nicht bekannt.

und den blühenden Trieb unzerkleinert im Schatten trocknen und aromageschützt aufbewahren.

Wirkungen

Der – leider wenig verwendete – Andorn wird heute bei Atemwegs- und Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Bitterstoffe und Saponine regen die Drüsen der Atemwege zur Sekretion an, lösen und verflüssigen das zähe Sekret und wirken bei Erkältungskrankheiten auswurfördernd und entkrampfend, fiebersenkend und abwehrstärkend. Besonders empfehlenswert ist die stärkend wirkende Pflanze bei chronischer Bronchitis älterer schwächerer Menschen, bei Keuchhusten und Asthma sowie zur Begleitbehandlung der Fieber-

schübe bei Malaria. Aufgrund der bakteriziden Gerbstoffe hemmt Andorn Durchfall und fördert die Wundheilung. Die Bitterstoffe regen die Verdauung und vor allem den Gallensaft an, entkrampfen den Magen-Darm-Trakt und kräftigen den erschöpften Körper.

Tee & mehr

„Allerheiltee“ der Albaner

Die Albaner trinken bei vielerlei „Wehwechen“ erst einmal Andorntee. Manches Leiden ist dann gelindert oder entwickelt sich erst gar nicht: 5 TL Andornkraut mit 1 Lorbeerblatt und 1 frischen Feige zusammen in 1 l Wasser 7 Minuten kochen, abgießen und genießen – dieser Tee schmeckt überraschend gut!

Teemischungen

Asthmatee (Aufguss)

Je 20 g Andornkraut, Fenchelsamen und Thymiankraut. 7 Minuten ziehen lassen. 3 Wochen lang 2- bis 3-mal täglich 1 Tasse trinken (3-mal pro Jahr).

Tee gegen Gallenbeschwerden

(Aufguss)

20 g Andornkraut, 10 g Löwenzahnwurzel und 10 g Pfefferminzblätter, 10 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Mundspülungstee (Aufguss)

Je 20 g Andornkraut, Kamillenblüten und Zaubernussblätter. 7 Minuten ziehen lassen, 2- bis 3-mal täglich den Mund spülen.

Weitere Zubereitungen

Andornwein

10 g getrocknetes Andornkraut in 100 ml Portwein (17%) legen und nach 8 Tagen abfiltrieren. Ein stärkendes Mittel bei Fieber und Husten, fördert Verdauung sowie Gallensekretion und stoppt chronischen Durchfall. 1–3 EL pro Tag einnehmen.

Andornsirup

100 g blühende Andorn-Sprossspitzen mit 500 g Zucker in 1 l Wasser aufkochen, weiter köcheln und auf $\frac{3}{4}$ l Flüssigkeit eindicken lassen – eine traditionelle Rezeptur gegen Keuchhusten und chronische Bronchitis. 2–3 Wochen lang 3-mal täglich 1 EL einnehmen.

Andornhonig

Ein traditionelles, bis heute bewährtes Rezept aus dem Lorscher Arzneibuch (um 750 n. Chr.) für Menschen mit chronischem Husten: In 250 ml Honig 2 EL Andornblätter, 1 EL Ysopblätter und 2 EL frischen Ingwer klein geschnitten einfüllen. 2 Wochen ziehen lassen und abfiltrieren. 3- bis 5-mal täglich je 1 TL Andornhonig in Hustentee einnehmen.

Altes Wissen

Schon die alten Ägypter und Römer nahmen Andorn als bewährtes Mittel gegen Atembeschwerden, der Militärarzt Dioskurides verwendete ihn im 1. Jh. n. Chr. gegen Schwindelsucht und Asthma. Und Paracelsus, der große Naturheilarzt im 16. Jh., bezeichnete *Marrubium* unmissverständlich als „Arzt der Lunge“. Bis heute ist Andorn in der Volksheilkunde zur Behandlung der Tuberkulose geschätzt.



Arnika (Berg-Wohlverleih)

Arnica montana



Geschichte

„Arnika ist nicht mit Gold zu bezahlen. Diese Pflanze verdient, an die erste Stelle der Heilmittel bei Verwundungen gesetzt zu werden, ich kann sie deshalb nicht genug empfehlen.“ Mit diesen Worten drückte Sebastian Kneipp (1821–1897) seine Wertschätzung für die Pflanze aus. Als auch heute noch wichtigs-

ten Anwendungsbereich von Arnika nannte er Verletzungen und deren Folgen, empfahl aber auch Sängern und Predigern das Gurgeln mit Arnika gegen Heiserkeit. Arnika ist in antiken Werken nicht erwähnt. Erste Hinweise sind in den Kräuterbüchern des Mittelalters zu finden, da nahm man sie gegen Menstruationsbeschwerden, Erschöpfung, Gicht und Angina pec-

toris. Später galt sie als Universalmittel, deshalb gaben ihr die Mediziner im 18. Jahrhundert den Ehrentitel „Panacea lapsorum“ (= Allheilmittel). Im Volksbrauch spielte die Pflanze eine große Rolle, besonders bei den Riten zur Sommersonnwende, in ihrer Blütezeit: Als magisches Kraut sollte sie Blitzschlag und bösen Hexenzauber abwenden und Gesundheit bringen.

Botanisches

Die Heimat der Arnika sind die Berge – vielleicht machen Arnikablüten deshalb immer einen etwas verstrubbelten Eindruck: Vom Wind zerzaust leuchten ihre dottergelben Blütenblätter auf mageren Bergwiesen. Die meisten der 32 Arnika-Arten sind in Asien, in Nordamerika, Grönland oder Sibirien zu Hause; *Arnica montana* ist die einzige Art in unseren Breiten. Die mehrjährige Pflanze gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und wird 20–60 cm hoch. Sie ist sehr widerstandsfähig und überwintert in einem knapp fingerdicken unterirdischen Wurzelstock, der jährlich an seinem vorderen Ende eine neue Rosette treibt, während der hintere, ältere Teil nach einigen Jahren abstirbt. So durchwandert sie in kleinen Schritten die Berge. Die ganze Pflanze enthält ätherische Öle; sie wird von der Wurzel bis zur Blüte von einem feinen System von Ölgängen durchzogen, dem ein aromatisch-scharfer, angenehm zimtartiger Duft entströmt. Der Duft reizt die Nase zum Niesen, deshalb wurde die Arnika auch Tabakblume genannt und war im Schnupftabak enthalten. Die grundständige Blattrosette trägt behaarte hellgrüne, fast fleischige



Blätter, die durch fünf bis sieben unterseits hervortretende Längsnerven auffallen; fein behaarte Blütenstängel tragen im Vergleich zur Rosette kleinere, gegenständige Blätter und am Ende den großen Blütenkopf. Die zungenförmigen Randblüten, die durch ihre orangefarbene Farbe schon von weitem auffallen, sind mit drei kleinen „Zähnen“ versehen; das hilft Apothekern und Drogisten bei der Drogenanalyse. Die medizinisch verwendeten Röhren- und Zungenblüten sitzen in einem zottig behaarten Hüllkelch auf weich behaartem Blütenboden. Diese Behaarung gab Anlass zur Namensbezeichnung „Arnika“, von griech. „arnion“ (= Pelz des Lammes). Ihr Blütengelb soll dem Gelb im Auge des Wolfes ähneln, daher bekam sie ihren Namen Berg-Wohlverleih, abgeleitet von

„Wolferlei“ (= Wolfsauge). Die Volksetymologie legt das auch aus als „Wohl verleihen“ bzw. als „Wohl vor leydt“.

Anbau und Ernte

Eine Torfauflage, darunter Urgestein oder Humus, sind die bevorzugten Lebensbedingungen von *Arnica montana*. Sie gedeiht auf sandigen und humosen Böden und auf Moorwiesen des Berglandes zwischen 600 und 2800 m, am besten dort, wo die Lichteinwirkung intensiv ist und der Untergrund feucht und kühl.

Die Berg-Arnika gehört zu den besonders gefährdeten Pflanzen. Der intensive Gebrauch in den Apotheken im 18. und 19. Jahrhundert hat sie in Mitteleuropa fast ausgerottet. Durch zunehmendes Sammeln,

Überdüngen der Bergwiesen und intensive Grünlandnutzung wurde die beliebte Pflanze radikal dezimiert und deshalb 1981 ins Washingtoner Artenschutzabkommen aufgenommen; das heißt, *Arnica montana* steht unter Naturschutz und darf nicht gesammelt werden.

Um genügend Arnika als Arzneimittel zur Verfügung zu haben, und weil die wilde Berg-Arnika schwer zu kultivieren ist, wurde eine Zeit lang die nordamerikani-

Arnica montana ist eine der bekanntesten Arzneien in der Homöopathie und wird dort bei stumpfen Verletzungen, aber auch bei körperlichen und seelischen Schockzuständen eingesetzt.

sche Wiesen-Arnika (*Arnica chamissonis* subsp. *foliosa*) als offizielle Arzneidroge zugelassen. Inzwischen gelang jedoch der erfolgreiche Feldanbau von *Arnica montana* („Arbo“); *Arnica chamissonis* wurde 2002 als Stammpflanze wieder aus der Zulassung genommen.

Wirkungen

Arnika ist eine der bekanntesten Heilpflanzen; sie hat eine hervorragende entzündungshemmende Wirkung bei nicht blutenden Wunden und Verletzungen, ist geschätzt als durchblutungsförderndes, schmerzlinderndes Rheumamittel und als wirksames Therapeutikum bei Venenleiden.

Arnika wirkt bakteriostatisch, pilzhemmend (gegen verschiedene Hautpilze) und im wässrigen Extrakt auch immunstimulierend. Arnika lässt Wasser- und/oder Lymphansammlungen (Ödeme) und Blutergüsse (Hämatome) nach Verletzungen abschwellen und wirkt schmerzlindernd bei Entzündungs- und Schwellungsschmerzen. Die Sesquiterpenlaktone greifen an zentraler Stelle in den Entzündungsmechanismus ein, sie hemmen unter anderem die

Hinweis: Wegen möglicher Nebenwirkungen wie Durchfall, Schwindel, Nasenbluten und Herzrhythmusstörungen wird die früher übliche innerliche Anwendung (bei Kreislaufstörungen und Herzenge) heute nicht mehr empfohlen. Wenden Sie Arnikaauflagen daher nur äußerlich, auf großflächigen Hautbezirken und nur verdünnt (1 EL Tinktur auf ¼ l Wasser) und maximal 30 Minuten lang an. Unverdünnte Arnikatinktur verwenden Sie nur zu kleinstflächigen Pinselungen.

Medizinische Anwendung: *Arnicae flos*

Inhaltsstoffe: Sesquiterpenlaktone vom Helenanolidtyp, Flavonoide, Polysaccharide, ätherisches Öl (mit Thymol: Höchstgehalt zu Blütenbeginn), Prozyanidine, Kumarine etc.

Anwendung, äußerlich: bei unblutigen Verletzungen oder Unfallfolgen wie Blutergüssen, Prellungen, Zerrungen oder Quetschungen, bei Schwellungen nach Knochenbrüchen und bei schwer heilenden, schmierigen Wunden mit schlechter Granulationsbildung; zur Schmerzlinderung bei Karpaltunnelsyndrom. Außerdem eignen sich Arnikazubereitungen bei Venenleiden mit Stauungszeichen (Ödeme, Schweregefühl in den Beinen, Juckreiz), bei oberflächlichen Venenentzündungen und beginnender Lymphbahnentzündung (Lymphangitis), sowie bei Furunkeln oder entzündlichen Schwellungen nach Insektenstichen. Ebenso bewährt hat sich der Einsatz von Arnika bei rheumatischen Beschwerden und Muskelschmerzen sowie bei Entzündungen der Schleimhäute von Mund- und Rachen.

Kommission E, äußerlich: Verletzungs- und Unfallfolgen, z. B. Hämatome (Blutergüsse), Distorsionen (Überdehnungen oder Verstauchungen von Gelenken), Prellungen, Quetschungen, Frak-

turödeme (Frakturschwellungen); rheumatische Muskel- und Gelenksbeschwerden; Entzündungen der Schleimhäute von Mund- und Rachen; Furunkulose (schubweises Auftreten von Furunkeln); Entzündungen als Folge von Insektenstichen; Oberflächenphlebitis (oberflächliche Venenentzündung).

Dosierung: Umschläge: 2–4 TL (1–2 g) Blüten auf 150 ml Wasser; Tinktur: 3- bis 10-fach mit Wasser verdünnt. Mundspülungen: Tinktur 10-fach verdünnt.

Nebenwirkungen: Bei äußerer Anwendung über längere Zeit, vor allem bei vorgeschädigter Haut (Verletzungen oder Beingeschwür), entzündliche Hautveränderungen (Ekzeme) möglich oder schwere Hautreizungen beziehungsweise ödematöse Schwellungen im Gewebe mit Blasenbildung bis hin zu Nekrosen. Wenden Sie aus diesem Grund Arnikaauflagen nur äußerlich, verdünnt und kurzfristig an (siehe unten). Treten allergische Hautreaktionen auf, stellen Sie die Anwendung bitte umgehend ein und suchen ärztliche Therapie auf. Arnika kann die Blutungsneigung erhöhen (antikoagulativ). **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei bekannter Allergie gegen Arnika und andere Korbblütler (z. B. Beifuß, Kamille, Schafgarbe). Allergien gegen Arnika sind im Vergleich zu anderen Pflanzen relativ häufig.

Ausschüttung von Serotonin und des Gewebshormons Histamin. Dadurch lindern sie wie Kortison Entzündung und Schmerzen im betroffenen Gebiet. Die entzündungshemmenden und gleichzeitig schmerzlindernden Eigenschaften beruhen auf einer Erweiterung der kleinen Blutgefäße (Kapillaren), die zu einer gesteigerten Durchblu-

tung führen; das wiederum wirkt sich positiv aus auf akute und chronische Folgen von Verletzungen sowie bei rheumatischen Beschwerden. Außerdem fördert Arnika die Resorption und Rückbildung von Blutergüssen: Weil Zelltrümmer und Flüssigkeit schneller abtransportiert werden, kann die Verletzung auch schneller ausheilen. Ihre

große Heilkraft bei stumpfen Verletzungen ist unbestritten und unübertroffen.

Tee & mehr

Arnikatee zur äußerlichen

Anwendung

Arnikaauflage

2 TL (1 g) Arnikablüten mit 150 ml heißem Wasser übergießen und 5–10 Minuten ziehen lassen. Ein Leinentuch in die warme Flüssigkeit tauchen, auswringen und auf die betroffene Stelle legen; mit einem Handtuch bedeckt maximal 30 Minuten einwirken lassen.

Arnikaumschlag

Arnikatee können Sie abgekühlt für Umschläge bei akuten Gelenkentzündungen verwenden (siehe oben) oder 1 EL Arnikatinktur auf $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ l Wasser. Die Umschläge maximal 30 Minuten belassen; alle 2 Stunden erneuern. Dabei soll das innen liegende Leinentuch feucht, das äußere Wolltuch trocken sein. Nehmen Sie das Tuch ab, wenn es sich zu erwärmen beginnt, also nach etwa 15–30 Minuten. Die durchblutungsfördernden, entzündungs- und schwellungshemmenden Wirkstoffe gelangen über die Haut an die entzündeten schmerzhaften Stellen im Gelenk oder Muskel und lindern kortisonähnlich rasch.

Arnikadampfbad

Bei unreiner Haut, Mitessern und jugendlicher Akne bringt ein Gesichtsdampfbad mit Arnikatee Unreinheiten und Entzündungen der Gesichtshaut schnell zum Abheilen: 2 EL Arnikablüten mit 1 l Wasser aufkochen, den Topf vom Herd nehmen und das Gesicht 10 Minuten lang über den Arnikadampf halten (ein Handtuch zeltartig über den Kopf decken); anschließend das Gesicht kurz kalt abwaschen. 2- bis 3-mal wöchentlich anwenden.

Teemischungen

Gurgeltee (Aufguss)

Je 20 g Arnika, Odermennig, Thymian, Kamille und Ringelblume mischen. 7 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich gurgeln, bis Besserung eintritt. Die Gurgelteemischung fördert die Durchblutung und steigert damit die Abwehrbereitschaft der Schleimhäute bei Stimmverlust, Hals- und Mandelentzündungen. **Achtung!** Den Tee bitte nur äußerlich anwenden.

Weitere Zubereitungen

Arnikagel

Bei entzündlichen Zuständen mit akuten Schmerzen wirkt kühles Arnikagel (Apotheke/im Kühlschrank lagern!) abschwellend und lindert zuverlässig die Schmerzen: Arnikagel auftragen, eventuell mit Quark vermischt (1 EL Gel auf 250 g Magerquark).

Arnikatinktur

Bei einem Abszess oder Furunkel können Sie Arnikatinktur (pur oder leicht verdünnt) direkt auf den Infektionsherd aufbringen (nicht zusätzlich auf die umliegende Haut!), das wirkt intensiv entzündungshemmend. Bei starker Überwärmung helfen kühle Arnikaumschläge mit verdünnter Arnikatinktur oder Quarkauflagen mit Arnikagel. Juckende Insektenstiche oder kleinere entzündete Hautstellen können Sie mit verdünnter Arnikatinktur behandeln. Wenn sich Insektenstiche entzündet haben, wenden Sie verdünnte Arnikatinktur (evtl. mit Quark gemischt, siehe oben) als Umschlag an.

Arnikafingerbad

Eine Nagelbettentzündung (Paronychie) ist äußerst schmerzhaft, die Stelle ist stark gerötet und geschwollen. Dünnes Auftragen von Arnikagel lindert die Schmerzen, und regelmäßige Fingerbäder mit Schmier- oder Kernseife und Arnika tragen zum Erweichen des Entzündungsherds bei: 1 EL Arnika-



tinktur (oder $\frac{1}{4}$ l Arnikatee) und 2 EL Schmierseife in $\frac{1}{4}$ l heißem Wasser auflösen. Baden Sie den betroffenen Finger so heiß wie möglich 10–15 Minuten darin.

Neues Wissen

Neuere Forschungen zeigen, dass Arnika kortisonähnliche, entzündungshemmende Eigenschaften besitzt: Bereits in kleinsten Konzentrationen hemmen die Sesquiterpenlaktone der Arnika einen zentralen Entzündungsboten, woraufhin die entzündlichen Vorgänge gleich zu Beginn blockiert werden – wie es dem bekanntesten Entzündungshemmer, dem Kortison, entspricht. Bei einer Studie wurde Arnikagel im Vergleich zu einer synthetischen Standardtherapie bei Gelenkverschleiß an mehreren Fingern (Fingerpolyarthrose) getestet und als ebenbürtig befunden. Aufgrund der interessanten Forschungsergebnisse wurde *Arnica montana* zur Heilpflanze des Jahres 2001 gekürt.

Artischocke, Echte

Cynara scolymus



Geschichte

Die alten Ägypter müssen „die Distel, die man essen kann“ überaus geschätzt haben, davon zeugen Abbildungen an den Wänden der Pharaonen-Grabkammern. Die Griechen nannten sie „Kynara“ nach der ägäischen Insel Kinara, wovon sich der wissenschaftliche Gattungsname „Cynara“ ableitet. Die Artbezeichnung

„scolymus“ wurde aus dem griechischen Wort „kolop“ (= Spitzpfahl) gebildet, sie deutet auf die fleischigen Blüten hin mit ihren spitzen Blattstacheln.

Artischockenknospen sind etwas für Gourmets und außerdem sehr gesund, reich an Vitaminen, Mineralien und etwas galleanregendem Cynarin. Das im Blütenboden reichlich vorhandene Polysaccharid Inulin macht sie zu einem wertvollen Diabetikergemüse. Arzneilich genutzt aber werden die Blätter – und zwar erst seit dem 20. Jahrhundert.

Botanisches

Die kräftige, 1,5 m hohe mehrjährige Pflanze gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae). Sie liebt es warm und gedeiht am besten in Küstennähe. Aus der Blattrosette entwickeln sich bis 1 m große gefiederte Blätter; sie sind der medizinisch verwendete Teil und überzogen mit einer extrem bitteren Schicht. Ab dem zweiten Jahr trägt der Stängel zwei bis drei apfelgroße, kugelig-schuppige Blütenknospen. Sobald deren äußere Schuppen leicht absteigen, können sie verzehrt werden, oder sie dürfen zur prachtvollen Blüte mit violett-blauen, betörend leuchtenden Röhrenblüten ausreifen.

Anbau und Ernte

Ziehen Sie die Samen im März bei 20°C vor und pflanzen Sie sie erst nach den Eisheiligen aus. Artischocken brauchen 1 m² Platz, viel Sonne und einen humusreichen lockeren, leicht kalkhaltigen Boden. 3–4 Jahre können die „Südländer“ am gleichen Platz bleiben, wenn Sie sie über den Winter mit Reisig abdecken; danach sollten Sie sie versetzen.

Die großen Grundblätter der Blattrosetten werden vor Blühbeginn geerntet, grob zerkleinert und rasch und schonend getrocknet.

Wirkungen

Artischockenblätter sind ein hervorragendes pflanzliches Arzneimittel bei Verdauungsbeschwerden. Sie fördern die Sekretion der Verdauungssäfte des Magens, der Bauchspeicheldrüse und besonders der Galle um 50–100%! Bei einem Mangel an Gallensäuren kommt es zur ungenügenden Fettverdauung mit Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Oberbauchkrämpfen, Appetit-

losigkeit, Verstopfung oder Blähungen. Artischockenblätter lindern rasch diese Beschwerden, weil sie die Nahrungsfette emulgieren. Das vermehrte Fließen der Galle beugt auch Gallensteinen vor. Die Blätter wirken zudem entzündungshemmend, antioxidativ und sie lindern den Brechreiz. Außerdem senken sie den Cholesterinspiegel im Blut, weil durch die verstärkte Gallenbildung und -ausscheidung die Neubildung von Cholesterin in den Leberzellen gehemmt wird. Das macht sie zur zuverlässigen und vor allem nebenwirkungsfreien Alternative zu synthetischen Lipidsenkern, vor allem weil sie zusätzlich leberschützende Eigenschaften besitzen. Das zeigt sich in einer gesteigerten Regeneration des Lebergewebes, einer vermehrten Zellteilung und Durchblutung der Leber, dadurch können giftige Stoffe besser ausgeschieden werden.

Die Senkung des Cholesterinspiegels hat auch eine präventive Wirkung bei arteriosklerotischen Gefäßveränderungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Tee & mehr

Artischockentee

½–1 TL Blätter mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Minuten ziehen lassen und abgießen. Bei Verdauungsbeschwerden ungesüßt 2–3 Tassen täglich eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten trinken.

Teemischungen

Tee zur Arteriosklerose-

Vorbeugung (Aufguss)

Je 20 g Weißdornblüten und -blätter, Artischocken- und Rosmarinblätter, Grüntee und Buchweizenkraut. 10 Minuten ziehen lassen, 6–8 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse, trinken.

Tee gegen Übelkeit (Aufguss)

Je 25 g Kamillenblüten, Artischo-



Medizinische Anwendung: *Cynarae folium*

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Caffeoylchinasäure, Flavonoide.

Anwendung, innerlich: Verdauungsstörungen mit Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Funktionsstörungen des ableitenden Gallensystems und der Leber, Leberschutz, zur Leberentgiftung. Vorbeugend gegen Gallensteinrezidive. Bei Übelkeit als Begleitmedikation während einer Chemotherapie oder bei Schwangerschaftserbrechen, bei erhöhten Blutfettwerten und zur Vorbeugung von arteriosklerotischen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Kommission E: Dyspeptische Beschwerden (Verdauungsbeschwerden), vor allem wenn sie auf Störungen des Leber-Gallen-Systems zurückzuführen sind.

Tagesdosis: 6 g Blätter. Die Artischocke eignet sich hervorragend zur Dauer- und Langzeitanwendung.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei bekannter Allergie gegen Artischocken oder andere Korbblütler, nicht bei Verschluss der Gallenwege. Bei Gallensteinleiden ist ärztliche Rücksprache erforderlich.

cken-, Pfefferminz- und Melissenblätter. 7 Minuten ziehen lassen, 3-mal täglich 1 Tasse trinken, bis Besserung eintritt.

Weitere Zubereitungen

Artischockenwein

In ¾ l Portwein ½ Handvoll klein geschnittene, frische Artischockenblätter geben und 1 Woche am Fenster stehen lassen, gelegentlich schütteln. Abgießen, in eine Karaffe füllen und nach üppigem Mahl ein Likörgläschen servieren.

Altes Wissen

1679 schrieb Lonicerus über die Artischocken: „... die Knöpff von diesen Distel pflegen zur Speiß fleissig zu gebrauchen / die Eheliche Werck darmit zu reitzen und zu befürdern ...“. Vielleicht hat die Artischockenproduktion deshalb in den letzten Jahren deutlich zugenommen – das Gemüse liegt im Trend!

Baldrian (Echter oder Arznei-Baldrian)

Valeriana officinalis



Geschichte

In der Mythologie der nordischen Völker spielte Baldrian eine ganz beachtliche Rolle. Wie viele Pflanzen mit starkem Aroma wurde auch die „Stinkwurz“ zur Abwehr von Bösem verwendet. Geister, die Übles wollten, Hexen, die das Vieh verzauberten oder gar der Teufel persönlich: mit Baldrian ließen sie sich fernhalten. Ein Volksreim erzählt von der schützenden Kraft der aromatischen Kräuter: „Baldrian, Dost und Dill, kann die Hex nicht, wie sie will“.

Schon um 800 n. Chr. berichtet das Lorscher Arzneibuch über die ausgleichenden Eigenschaften des Baldrians: „allzu viel Schlaf gleicht er mit Wachen aus, bei übermäßiger Schlaflosigkeit sorgt er für [...] Schlaf“.

Botanisches

Baldrian gehört zur Familie der Baldriangewächse (Valerianaceae) und wächst auf feuchten, lockeren, mäßig nährstoffreichen Böden, bevorzugt an Fluss- und Bachufern, auf Wiesen und Waldlichtungen. Die Pflanze besitzt ein sehr kurzes, hellgrau-braunes dickes Rhizom, stark bewurzelt mit vielen Faserwurzeln. Der charakteristische Baldriangeruch entfaltet sich aus der Wurzelrindenschicht. Die bis 1,50 m hohen runden Stängel tragen auffällig gefiederte Laubblätter. Von Juni bis August betören die schirmartig angeordneten Blütenstände mit vielen kleinen rosaroten Blüten durch ihren intensiven Duft! Die Blüten werden arzneilich nicht genutzt, wohl aber im Biogarten zur Förderung der Blüten- und Fruchtbildung eingesetzt.

Anbau und Ernte

Gut feucht gehalten gedeiht Baldrian mühelos auf jedem Boden. Werden die Blütentriebe abgeschnitten, so entwickeln sich kräftige Wurzeln. Erntezeit ist im September/Oktober ab dem zweiten Jahr – das verspricht eine inhaltsstarke Qualität für den beruhigenden Haus-tee. Die Wurzeln waschen, längs halbieren und zum Trocknen aufhängen; schonend und wirkstoffhaltend (unter 40°C) trocknen.



Wirkungen

Baldrianwurzel verschafft nervösen Menschen ruhige Nächte und aufgeregten Prüflingen klare Konzentration. Das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe beeinflusst die Stoffwechselaktivität der Nervenzellen: Baldrian am Abend fördert die Schlafbereitschaft, verkürzt die Einschlafzeit und verbessert die Schlafqualität, man wacht nachts seltener auf und fühlt sich tagsüber besser; besonders Alterspatienten schlafen besser ein. Vor allem aber wacht man erholt auf – im Gegensatz zum „benebelten“ Aufwachen nach der Einnahme von synthetischen Schlafmitteln! Am Tag eingenommen beruhigt und entkrampft Baldrian, macht aber nicht müde! Er gleicht psychisch aus, steigert den Antrieb sowie das Konzentrations- und Leistungsvermögen, hebt die Stimmung und lässt Stresssymptome besser bewältigen. Auch Lernschwierigkeiten bei Kindern sowie Angstzustände werden positiv beeinflusst, ebenso Wetterfühligkeitssymptome und Abstinenzerscheinungen bei Alkohol- und Opiatentzug.

Tee & mehr

Baldriantee

Für eine Tasse 1 EL (5 g) klein geschnittene Wurzeln kalt ansetzen, 1 Stunde lang köcheln und 2–3 Stunden neben der Herdplatte nachzie-

Hinweis: Baldrian wurde häufig zu niedrig dosiert, und galt deshalb als nicht wirksam oder sogar wach machend. Die so genannten paradoxen Reaktionen des Baldrians kommen aber durch Unterdosierung zustande: Unter 200 mg (Extraktmenge) regt Baldrian eher an; zum Beruhigen sind 900 mg nötig.

Medizinische Anwendung: *Valerianae radix*

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Valerensäuren, instabile Valerpotriate, Alkaloidspuren.

Anwendung, innerlich: Nervös bedingte Erregungs- und Unruhezustände, Schlafstörungen, nervöse Herz- und Magenbeschwerden, Lampenfieber und Prüfungsangst, Ängste, Erschöpfung, Lernschwierigkeiten bei nervösen Kindern, Wetterfühligkeit, Reizblase und Bettnässen.

Kommission E: Unruhezustände, nervös bedingte Einschlaf-

störungen.

Tagesdosis: 10–15 g, Kinder: 2,5 g. Bei akuten Beschwerden die 2- bis 3-fache Tagesdosis. Tinktur: ½–1 TL (2–3 ml oder 40–60 Tropfen) ein- bis mehrmals täglich. Baldrian braucht etwa zwei Wochen, um zur vollen Wirksamkeit zu gelangen.

Nebenwirkungen: Bei Überdosierung (nur bei Präparaten möglich, nicht bei Tee)! selten paradoxe Reaktionen (Unruhe, Schlaflosigkeit), vor allem bei älteren Patienten.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

hen lassen – das ist wirkungsvoller als das Überbrühen mit kochendem Wasser. Am besten 1 l zubereiten und bei Bedarf erwärmen, mit Honig süßen und genießen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken, oder akut 2–3 Tassen.

Teemischungen

Tee gegen nervöse Erregung mit Schlafstörungen (Aufguss)

Je 20 g Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblätter, Lavendelblüten und je 10 g Rosen- und Orangenblüten. 10 Minuten ziehen lassen, 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee gegen Ängste (Aufguss)

Je 25 g Baldrianwurzel, Johanniskraut, Passionsblumenkraut und Melissenblätter. 10 Minuten ziehen lassen, 6–8 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen

Baldrianberuhigungsbad

100 g kleingeschnittene getrocknete Wurzel mit 2 l heißem Wasser übergießen, nach 15 Minuten abgießen und den Absud dem Badewasser zugeben; Badedauer 15 Minuten. Anschließend am besten gleich ins vorgewärmte Bett legen.



Baldrianschlafwein

1 l trockenen Rotwein mit 100 g gut zerkleinerter Baldrianwurzel auf dem Herd erwärmen (etwa 50°C), dann bei geschlossenem Deckel erkalten lassen und 2–5 EL Honig einrühren. Kühl gestellt ist der Schlafwein über einen Zeitraum von 4 Wochen haltbar. Trinken Sie abends ein Likörgläschen davon.

Bärlauch

Allium ursinum



Geschichte

„Sonne von Süden fiel auf den Felsen, und dem Grund entsprang der grüne Lauch“, heißt es in der Edda, der Germanischen Volksmythologiesammlung über den Ursprung des Bärlauchs. Er galt als eine der ersten Pflanzen seit der Welter-

schaffung und als eine der heilkräftigsten: Die walisischen Kelten aßen ihn vor der Schlacht, um gestärkt in den Kampf zu ziehen. „Lauch“ hießen bei den Germanen alle Lauchgewächse wie Zwiebel, Porree oder Schnittlauch, und jedes andere frische saftige Blattgrün, das Kraft verleiht. „Allium“ wird

mit Lauch übersetzt; „ursinum“ kommt von „ursus“ (= der Bär), und bedeutet: „für den Bären geeignet“. Pflanzen, in deren Namen der „Bär“ auftaucht, wurden von alten Völkern stets als mächtige, heilkräftige Gewächse angesehen. Um ebensolche Bärenkräfte zu erlangen, aßen die Menschen zu Frühlingsbeginn oder am „Grünen Donnerstag“ Bärlauchsuppe. Bärlauch war schon vor über 2000 Jahren als Heil- und Gemüsepflanze beliebt.

Pfarrer Künzle (1857–1945) verehrte ihn als „eine der stärksten und gewaltigsten Medizinen in des Herrgotts Apotheke“. Nach ihm sollten „ewig Kränkelnde, Skrophulöse und Bleichsüchtige, die aussehen, wie wenn sie schon im Grabe gelegen und von den Hennen wieder hervorgeschart worden wären, den Bärlauch verehren wie Gold, denn sie werden nach seinem Genuss aufblühen wie ein Rosenspalier oder aufgehen wie Tannenzapfen in der Sonne und wieder vollständig gesund und frisch werden – nach längerem Gebrauch dieser herrlichen Gottesgabe“. Künzle hatte Recht: Heutzutage bezeichnet man den Bruder des Knoblauchs als eine Art europäische Antwort auf Ginkgo – die Wildpflanze scheint von ihren Urkräften nichts eingebüßt zu haben!

Botanisches

Der einkeimblättrige Bärlauch gehört zu den Liliengewächsen (Liliaceae). Er ist nahezu in ganz Europa heimisch, in Auenwäldern und vorzugsweise in schattig-feuchten Buchenwäldern. Wo er gedeiht, gedeiht er im Frühling massenhaft. Die Kraft dazu bekommt der Bärlauch aus seinen schmalen Zwie-

beln, die ihn mit den im Vorjahr gespeicherten Reserven versorgen. Der 5–20 cm lange Blattstiel entspringt direkt aus der Zwiebel. Die oberseits glatten, dunkelgrünen Blätter sind eiförmig bis lanzettlich geformt und bis 5 cm breit; sie duften beim Zerreiben charakteristisch nach Knoblauch. Einen Monat später legen die überraschend nach Honignektar duftenden weißen Sternblüten einen Teppich im Wald aus, die einem Liliengewächs alle Ehre machen. Sie thronen auf einem blattlosen, bis 50 cm hohen Blütenstängel. Zur Reife bildet die Pflanze dreifürchige Fruchtkapseln. Solange diese noch grün und weich und die Samen innen weißlich sind, können Sie sie als köstlichen Bärlauchkaviar genießen. Sobald die Fruchtschale gelblich wird und die Samen innen schwarz und hart, sind sie für die Küche ungeeignet. Der gesamte Fruchtstand kippt dann mit den schwer gewordenen Samen einfach um, lässt die Samen neben die Mutterpflanze fallen und garantiert so den massenhaften Bestand. Bald darauf vergilben die Bärlauchblätter, die ganze Pflanze zieht sich zurück und sammelt Reserven – um im nächsten Frühjahr wieder bereit zu sein.

Anbau und Ernte

Setzen Sie Bärlauchpflänzchen unter Laubbäume oder Hecken, wo der Boden neutral bis mäßig sauer, humos und tiefgründig ist und nicht zu trocken, dann gedeihen sie problemlos.

Frischer Bärlauch hat die größte Wirkung. Ernten Sie alle Pflanzenteile bis auf die harten Samen: Februar bis Mai die jungen Blätter mit Stängel, später Blütenknospen, Blüten und junge, grüne, weiche Früchte. Die Zwiebeln ernten Sie am Ende der Vegetationsperiode, wenn die Blätter zu vergilben beginnen, oder im Oktober.

Wirkungen

„Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Darm und Blut wie der Bärlauch“, schwärmte Kräuterpfarrer Künzle und trifft damit ins Schwarze; immerhin wurde Bärlauch zur Heilpflanze des Jahres 1992 gewählt. Es sind die ätherischen Öle, die aus Schwefelverbindungen bestehen und den typischen Knoblauchgeruch des Bärlauchs ausmachen. Die Ausscheidung der Duftstoffe aus dem menschlichen Körper, die mehrere Tage dauern kann, geschieht über den Darm und die



Niere, aber auch über die Haut und zu 10% über die Lunge. Und wo die ätherischen Öle duften, dort wirken sie auch!

In der Schulmedizin wird Bärlauch noch viel zu wenig eingesetzt, obwohl inzwischen auch Fertigpräparate erhältlich sind. Bärlauch hemmt das Zusammenklumpen der Blutplättchen und wird zur Vorbeugung und Therapie bei altersbedingten Gefäßerkrankungen eingesetzt, bei Bluthochdruck und Arteriosklerose mit all ihren Folgeerscheinungen. Die Blutgefäße werden erweitert und entkrampft und damit der Blutdruck gesenkt, allerdings erst nach längerer Anwendung. Die antioxidative Wirkung des Bärlauchs verhindert, dass sich Cholesterin an den Gefäßen ablagert, und er senkt dadurch auch erhöhte Cholesterinwerte.

Bärlauch wirkt krampflösend und entzündungshemmend, er regt durch den hohen Gehalt an Senfölglykosiden und Schwefel die Verdauungssäfte an und fördert den Eiweißabbau, deshalb wird er bei

Zum Verwechseln ähnlich? Immer wieder tauchen Zeitungsberichte über Vergiftungen auf wie „Bärlauchsuppe führte zum Tod“. Natürlich war es in solchen Fällen kein Bärlauch, sondern eine giftige Pflanze wie das Maiglöckchen oder die Herbstzeitlose, deren Blätter denen des Bärlauchs ähneln. **Bärlauchblätter** sind lang gestielt und stehen einzeln; jeder Blütenstängel wächst einzeln direkt aus der Zwiebel. **Maiglöckchenblätter** beginnen fast unmittelbar über dem Erdboden und umschließen den Blütenschaft; es entwickeln sich aus einem Blütenstiel zwei zu Beginn eingerollte Blätter. Die **Herbstzeitlose** hat mehrere, meist drei eher tulpenartige Blätter an einem Stängel, sie sind vorne kahnförmig-stumpf. Man erkennt Bärlauchblätter zwar gut am Knoblauchgeruch, aber sobald Sie mehrere Blätter gepflückt haben, riechen auch Ihre Hände nach Knoblauch. Ganz wichtig ist es daher, dass Sie beim Sammeln genau hinschauen.

Medizinische Anwendung: *Allii ursini herba*

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle mit Schwefelverbindungen (Divinylsulfid, Alliin u. a.). Flavonoide, Adenosin, Senfölglykoside, viele Mineralstoffe und Spurenelemente (Eisen, Kalium, Kalzium, Schwefel, Magnesium, Mangan, Selen, Phosphor), reichlich Vitamin C, B₁ und B₂, Fructosane sowie Schleimstoffe.

Anwendung, innerlich: Zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderungen (Arteriosklerose), Begleittherapie bei erhöhten Blutfettwerten und Bluthochdruck, bei Appetitlosigkeit, zur Anregung der Funktion im Magen-Darm-Trakt, bei Hautkrankheiten und bakterieller Fehlbesiedlung des Darms (Dysbiose), zur Darmsanierung und zur Frühjahrskur.

Tagesdosis: etwa 15 Blätter.

Nebenwirkungen: Selten Magen-Darm-Beschwerden, allergische Reaktionen, niedriger Blutdruck (Hypotonie).

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Appetitlosigkeit oder Gärungs- und Fäulnisprozessen im Verdauungssystem (Dyspepsien) eingesetzt. Bewährt hat sich Bärlauch auch zur unterstützenden Behandlung bei chronischen, stoffwechselbedingten Hauterkrankungen. Dafür wird er vor allem als entgiftende Frühjahrskur eingesetzt. Zu dieser Zeit steht der Bärlauch in Massen frisch zur Verfügung, und Sie können sich Ihre Medizin selbst und zudem sehr geschmackvoll zubereiten! Bärlauch wirkt gegen Bakterien, Viren, Pilze und Würmer. Das Allicin wirkt stark antibakteriell und keimhemmend speziell auf die Bakterienflora des Darmes samt ihren Fäulnis und Gärung verursachenden Bakterien, ohne die nützlichen Darmbakterien zu zerstören.

Besonders wirksam ist Bärlauch daher zur Darmsanierung nach einer Behandlung mit Antibiotika oder Sulfonamiden, er unterstützt den Wiederaufbau einer gesunden Darmflora und hilft bei einer *Candida*-Pilz-Überbesiedlung, das zerstörte Gleichgewicht im Darm wieder aufzubauen. Zudem hilft Bärlauch mit seinen schwefelaktiven Substanzen dem Körper, giftige Schwermetalle schneller auszuscheiden; vermutlich besitzt er auch eine bleientgiftende Wirkung. Bei Bronchialerkrankungen ist Bärlauch durch seine bronchienentspannenden und keimhemmenden Inhaltsstoffe heilsam, denn das ätherische Öl wird zu 10 % durch die Lunge ausgeschieden. Die äußerliche Anwendung frisch zerquetschter Bärlauchblätter mit ihren antibakteriellen und fungiziden (pilztötenden) Eigenschaften nutzt die Volksheilkunde bei Wundinfektionen und Pilzbefall; die verstärkte örtliche Blutzufuhr fördert die Wundheilung.

Zubereitungen

Bärlauchtinktur

Frische Blätter säubern, klein schneiden, locker in ein helles



Schraubglas bis zum oberen Rand legen und mit Weingeist (45%) auffüllen. 3 Wochen lang stehen lassen, danach in dunkle Tropffläschchen abfiltrieren. 3-mal täglich 20 Tropfen 6 Wochen lang einnehmen.

Bärlauchessig

Eine Handvoll klein geschnittene Bärlauchblätter in 1 l (Bio-)Apfelsig geben und 3 Wochen ziehen lassen. Die Blätter können bei Gebrauch in der Flasche verbleiben, so lange keine Pflanzenteile aus der Flüssigkeit herausragen. Für eine Blutreinigungskur 6 Wochen lang morgens nüchtern 1 EL Bärlauchessig mit ½ Tasse warmem Wasser vermengt trinken. Bei juckenden, nässenden Hauterkrankungen ver-





dünnt für Umschläge einsetzen
(1 EL auf 250 ml Wasser).

Nehmen Sie zur Vorbeugung gegen altersbedingte Herz- und Gefäßerkrankungen täglich 1–2 g Bärlauchzwiebeln oder -blätter zu sich, in welcher Form auch immer.

Bärlauch-Hustenmittel

1 Handvoll Blätter sehr klein schneiden, mit 100 ml Wasser überbrühen; wenn die Flüssigkeit nur noch warm ist, 2 EL Honig zugeben. Eine halbe Stunde ziehen lassen, danach abgießen und in stündlichem Abstand je 1 TL einnehmen.

Bärlauchpesto zum Genießen

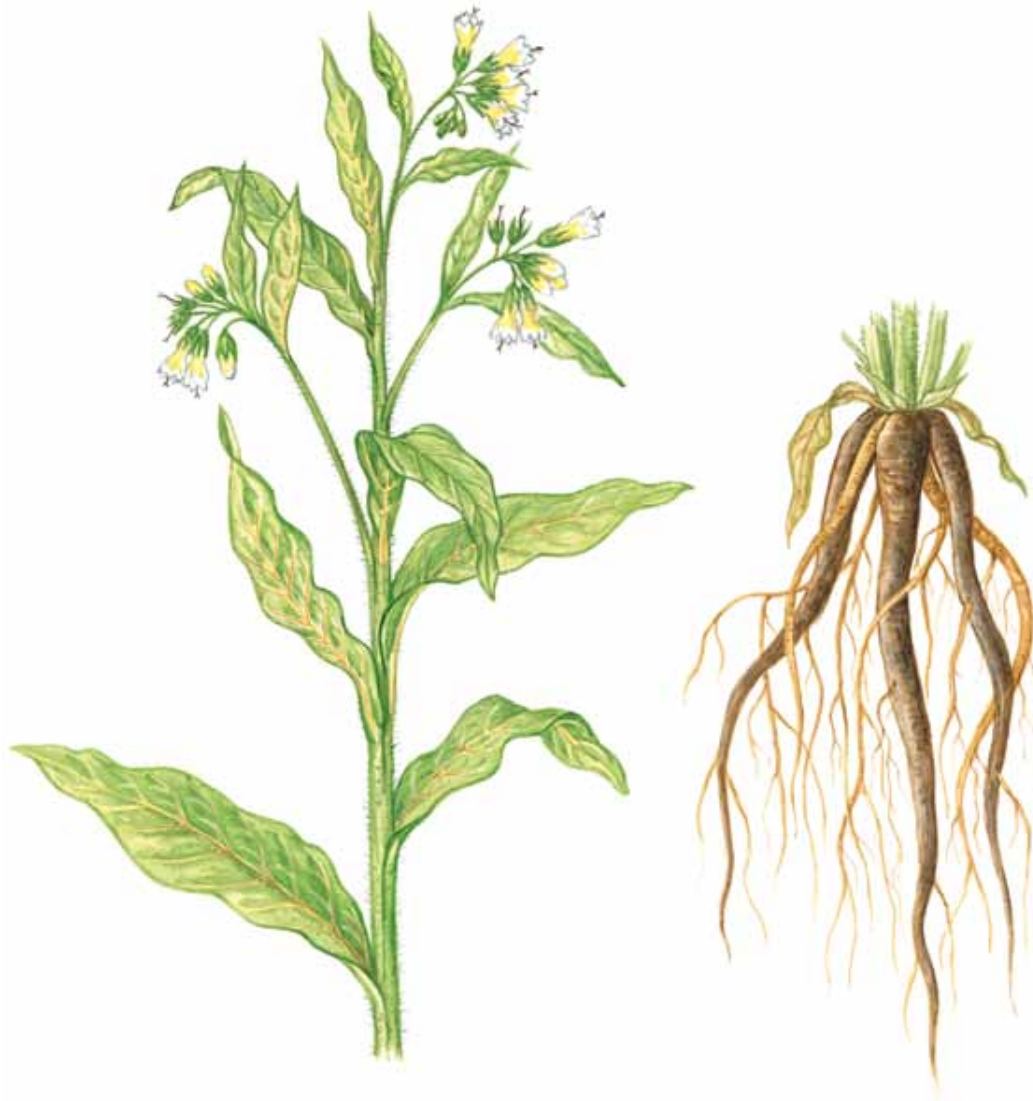
100 g frische Bärlauchblätter waschen und trocken tupfen. Mit 5 klein geschnittenen Bärlauchzwiebeln, 20 g Sonnenblumenkernen, 150 ml kaltgepresstem Olivenöl und etwas geriebenem Parmesan im Mixer zerkleinern und mit Salz und Zitrone abschmecken. Mit Olivenöl bedeckt bleibt es im Kühlschrank ein halbes Jahr haltbar.

Neues Wissen

Wenn Cholesterin durch freie Radikale chemisch verändert wird, kommt es zu Ablagerungen an den Gefäßwänden. Das Ergebnis einer Studie konnte aufzeigen, dass *Allium ursinum* die gleichen antioxi-

tiven Wirkungen (Radikalfänger-eigenschaften) besitzt wie die Vitamine A, C und E und Selen. Der Gehalt an Adenosin ist in Bärlauch 20-mal höher als im Knoblauch. Adenosin besitzt antioxidative Eigenschaften und schützt damit vor vorzeitiger Alterung: Es erweitert die peripheren Gefäße, erhöht die Fließgeschwindigkeit des Blutes und der Lymphe und ist somit zur Vorbeugung gegen Herzinfarkt, Thrombosen und Arteriosklerose bestens geeignet. Die Steigerung der Blut- und Lymphzirkulation bewirkt einen besseren Zufluss zu den Organen, Geweben und Zellen und zugleich einen besseren Abtransport von Stoffwechselabfallprodukten und Toxinen. Dadurch wird der Körper schneller entgiftet.

Beinwell, Gewöhnlicher *Symphytum officinale*



Geschichte

Beinwell hat sich seinen Namen als „Knochenheiler“ gemacht: Althochdeutsch „Bein“ von „Gebeine, Knochen“ und „well“ von „wallen, zusammenwachsen“, daher auch der Volksname „Wallwurz“. Der griechische Arzt Dioskurides im 1. Jahrhundert n. Chr. nannte den Beinwell „Symphytum“ von „symphein“ (= zusammenwachsen, vereinigen, verbinden). Ein Name, den die alte Wundpflanze nicht ohne Grund

trägt, denn Beinwell fördert das Zusammenwachsen gebrochener Knochen und hat wundheilende Eigenschaften. Die frisch geschabte „Schmerzwurz“ wurde damals als Pflaster bei Wunden eingesetzt, wie Leonhardt Fuchs 1543 in seinem „New Kreutterbuch“ berichtet: „... ein Pflaster darauss gemacht und über die frischen Wunden gelegt heftet dieselbigen zusammen; die Wurzel zerstoßen und übergelegt heilet die bruch“. Über die hervorragenden regenerationsför-

dernden Eigenschaften des Beinwell schrieb der Apotheker Zwinger im 18. Jahrhundert: „Wenn man diß Kraut sammt der Wurzel im Wasser zu einem Bade wohl siedet und bißweilen die jungen Wittweiber, welche gerne wieder hey-rathen wollen darinnen badet, so werden sie wieder gleich als die Jungfrauen“. Das könnte „frau“ auch heute einmal ausprobieren ...

Botanisches

Wer über die rauborstigen Blätter dieser Pflanze streicht, spürt zu welcher Familie sie gehört: zu den Raublattgewächsen, auch als Borretschgewächse (Boraginaceae) bezeichnet. Beinwell ist in fast ganz Europa beheimatet und bevorzugt feuchte Standorte bis in eine Höhe von 1500 m.

Die ausdauernde mehrjährige Pflanze wird bis 1 m hoch und zeichnet sich vor allem durch einen kräftigen Wurzelstock mit bis zu 3 cm starken Wurzeln aus, außen schwarz, innen schleimig, weich und lilienweiß. Die im oberen Teil verzweigten, fleischigen Stängel sind aufrecht und tragen stängelumfassende schmale, bis 20 cm lange und 6 cm breite, steif-borstig behaarte Blätter, die unteren mit Stiel, die oberen direkt am Stängel sitzend.

In den oberen Blattachseln stehen von Mai bis August die gestielten, fünfzähligen, blaulila oder manchmal auch cremeweißen Blüten. Sie entfalten sich spiralig, sind zum Boden hin geöffnet und eingebettet im zipfligen Kelch.

In der 2. Hälfte des 18. Jahrhunderts wurde *Symphytum peregrinum*, auch „Comfrey“ genannt, von einem in Diensten der Zarin Katharinas der II. stehenden Gärtner von Petersburg nach England gebracht. Comfrey wird größer als Beinwell, ist weniger borstig behaart und zudem eine wertvolle Viehfutter- und Mulchpflanze, die bis zu sechsmal im Jahr nachwächst und sehr eiweiß- und vitaminreich ist. Medizinisch wird Comfrey weniger genutzt.

Anbau und Ernte

Beinwell liebt humosen, tiefgründigen Boden und eine gehörige Portion Kompost. Einmal gepflanzt, werden Sie auch bei steter Ernte jederzeit genügend Nachschub erhalten: Wenn Sie die Wurzel im Boden durchtrennen, wächst sie wieder zusammen, selbst wenn Sie nur ein kleines Stückchen übrig lassen – auch da zeigt *Symphytum* seine Regenerationskraft!

Medizinisch verwendet werden das blühende Kraut und die frische oder getrocknete Wurzel. Der wundheilungsfördernde Allantoingehalt der Wurzel ist in den Monaten Januar, Februar und März mit 3% am höchsten und nimmt zum Sommer hin kontinuierlich ab (Juli: 0,1%). Ab April ist Allantoin

in den Schösslingen, Blüten und Knospen nachweisbar. Graben Sie die schleimhaltigen Wurzeln daher im frühen Frühjahr oder erst wieder im Oktober aus, waschen Sie sie gut (die schwarze Wurzelhaut darf dranbleiben) und schneiden Sie sie in dünne Scheiben. Fädeln Sie entweder die Wurzelscheiben auf oder legen Sie sie flach ausgebreitet auf eine Schale in die pralle Sonne, damit sie schnell und gut durchtrocknen, da sie leicht schimmeln. Bei feuchtem Wetter können Sie die Wurzelscheiben auch im Dörrapparat oder im Backofen bei 40°C trocknen. Anschließend bitte in Glas-, nicht in Metallgefäßen aufbewahren. Die Blätter ernten Sie während der Blütezeit: Breiten Sie sie einzeln auf einem flachen Korb aus und trocknen Sie sie rasch durch.



Wirkungen

Wie bei allen Arzneipflanzen ist es das Zusammenwirken verschiedener Inhaltsstoffe, die den Pflanzenextrakt aus Beinwell zu einem hochwirksamen Heilmittel machen. Beinwell ist die Pflanze mit dem höchsten Allantoingehalt (natürliches Allantoin hat viel stärkere Heilwirkungen als synthetisch hergestelltes!). Das im Pflanzenreich sonst seltene Allantoin fördert die Zellneubildung und damit die Regeneration von Gewebe und entzündeter Schleim- und Knochenhaut, besonders das Zusammenwachsen der Knochen (Kallusbildung). Es steigert die lokale Durchblutung, sorgt für eine Verflüssigung des Wundsekretes und dadurch für eine verbesserte Gewebeneubildung (Granulation). Cholin dichtet zusätzlich die Gefäße ab und reduziert dadurch den Austritt von Gewebeflüssigkeit; es erweitert die Arteriolen und führt so zu einer besseren Durchblutung. Dadurch können Abbauprodukte schneller abtransportiert werden und geschädigtes Gewebe rasch entquellen. Allantoin und Cholin sorgen zusammen für einen raschen Rückgang von Schmerz und Schwellung und fördern den Heilungsprozess von Wunden. Die ebenfalls enthaltene Rosmarinsäure wirkt entzündungshemmend, Schleim und Gerbstoffe fördern die Wundheilung, wirken wundreinigend und lokal reizmildernd. Diese granulations- und regenerationsfördernden Eigenschaften

schätzt man heute besonders in der Sportmedizin: bei schlecht heilenden unblutigen, stumpfen Verletzungen wie Verstauchungen, Verrenkungen, Zerrungen, Prellungen, Quetschungen, Schwellungen und Blutergüssen. Hier beeindruckt der schnelle Rückgang von Schmerz und Schwellung sowie die rasch wiederkehrende Gelenkmobilität. Bei Sehnenscheiden- und Schleimbeutelentzündung, Nagelbettentzündung, Furunkel, Fersenrissen und Venenentzündung und bei dem eher schwierig zu behandelnden Beingeschwür (Ulcus cruris) haben sich Beinwellanwendungen bewährt. Bei schlecht heilenden Dammschnittwunden nach einer Geburt – wenn die Wunde nicht mehr offen ist – zeigen sich Beinwellsalbenauflagen als besonders heilungsfördernd, weil sie das Gewebe elastisch halten und eine gute Vernerbung fördern. Überhaupt hat sich Beinwell bei Narbenschmerzen, verhärteten und schlecht heilenden Narben sowie bei Amputationsschmerzen bestens bewährt. Außerdem entspannt Beinwellsalbe auch schmerzhaft verhärtete Muskelgruppen (Myogelosen), lindert die Schmerzen und Entzündungen und verbessert so die Beweglichkeit.

Hinweis: Da die enthaltenen Schleimstoffe gut Wärme speichern, eignen sich Beinwellwurzelpasten gut für Packungen und Umschläge.

Tee & mehr

Beinwelltee zur äußerlichen Anwendung

25 g gut zerkleinerte Wurzel mit $\frac{1}{4}$ l Wasser 10 Minuten kochen und 30 Minuten ziehen lassen, danach abgießen und für Umschlag oder Bad verwenden. Für ein Vollbad nehmen Sie 100 g auf 1 l Wasser.

Weitere Zubereitungen

Beinwellsalbe

Geben Sie 100 g gut gereinigte und zerkleinerte frische Wurzeln in einen Topf, füllen mit 500 ml kaltgepresstem Olivenöl auf und erwärmen unter stetem Rühren die Masse 30 Minuten lang, bis maximal 70°C. Danach absieben – diesen Rest können Sie gleich als Breiaufgabe verwenden – und das Auszugsol wieder in den Topf geben, 50 g Bienenwachs (Apotheke) zugeben und schmelzen lassen. Danach nehmen Sie den Topf vom Herd und füllen die noch flüssige Salbe in kleine Salbendöschen; nach dem Erkalten schließen Sie die Deckel und beschriften die Döschen. Die Salbe ist 1 Jahr haltbar.

Beinwelltinktur

Ein Weißglas mit gereinigten und zerkleinerten frischen Wurzeln füllen und bis an den Rand mit Alkohol (45%) bedecken. 4 Wochen stehen lassen und regelmäßig schütteln. Danach die bräunliche, etwas dickflüssige Tinktur in dunkle Tropffläschchen abfüllen und etikettieren. Die Tinktur ist 3 Jahre haltbar und sollte nur äußerlich verwendet werden (Einreibungen, Umschläge).

Beinwellsportemulsion

Mischen Sie in 60 ml neutrale Körpermilch 10 ml Johanniskrautöl und verschütteln Sie es gut. Dann fügen Sie je 10 ml Beinwell-, Arnika- und Weidenrindentinktur hinzu und schütteln es jeweils gut durch, damit die Emulsion erhalten bleibt; sie ist 1 Jahr haltbar.

Beinwellbreiumschlag

Frische Wurzeln säubern, dazu bei Bedarf die schwarze Wurzelhaut abschaben. Die extrem schleimige Wurzel zerstampfen oder wie Mohrrüben fein raffeln und auf ein Tuch streichen. Als Breiumschlag über Nacht auf die betreffende Körperstelle auflegen (siehe Abb.



Medizinische Anwendung: Symphyti radix/folium

Inhaltsstoffe, Wurzel: Allantoin, Gerbstoffe, reichlich Schleim, Phytosterine, Rosmarinsäure, Cholin, Harze, Spuren ätherischer Öle, Kieselsäure. Je nach Sorte und Herkunft Spuren von toxischen Pyrrolizidinalkaloiden (PA). **Blätter:** Allantoin, reichlich Vitamine (A, B₁, B₂, B₁₂, C und E) und Mineralien (Kalzium, Eisen, Kieselsäure, Kobalt, Mangan), Consolidin, Symphyto-Cynoglossin (leicht betäubendes, schmerzlinderndes Alkaloid). In den Blättern ist der PA-Gehalt geringer. Seit 1996 gibt es PA-freie Blätter.

In den Wurzeln von Beinwell steckt 4-mal so viel Vitamin B₁₂ wie Hefe!

Anwendung, äußerlich: Schlecht heilende, unblutige stumpfe Wunden, Frakturen und Verletzungen (Quetschungen, Verstauchungen, Blutergüsse, Prellungen). Muskelkater, Sehnen-, Sehnenscheiden- und Schleimbeutelentzündung (Tennisarm), Knochenhaut- und Knochenmarkentzündung, Nagelbettentzündung, Nerven- und Gelenkschmerzen, Ischiasbeschwerden, Venenentzündung (Thrombophlebitis) und Lymph-

knotenschwellungen. Beingeschwür (Ulcus cruris), Furunkel, Augenverletzungen, chronische Geschwüre, Narbenpflege, Neurodermitis und Schuppenflechte; Kosmetik. **Innerlich:** Beinwellblätter kann man auch essen (aber nicht täglich, damit Sie nicht zu viel der schädlichen PA aufnehmen)!

Anwendungsdauer: Nur äußerlich und nicht länger als 4–6 Wochen pro Jahr, da in sehr geringen Mengen PA enthalten sein können, die sich in Langzeituntersuchungen als lebertoxisch, krebserregend (kanzerogen) und erbgutverändernd (mutagen) erwiesen haben. PA-freie Zubereitungen unterliegen diesen Begrenzungen nicht.

Kommission E, äußerlich: Prellung, Zerrung, Verstauchung.

Tagesdosis: Salben mit 5–20% getrockneter Droge; mehrmals täglich aufgetragen.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt. **Gegenanzeigen:** Aufgrund der Spuren von PA nicht anwenden in Schwangerschaft und Stillzeit, und nicht bei Kindern unter 2 Jahren. Nur auf intakter Haut anwenden (bei entzündeter oder verletzter Haut kann nicht ausgeschlossen werden, dass PA aufgenommen werden).

ringern! Wenn Sie anschließend Beinwellsalbe auftragen, runden Sie die Anwendung ab.

Eine weitere Variante des Breiumschlags: Köcheln Sie Beinwellblätter 2 Minuten lang, gießen Sie sie ab, legen Sie sie noch warm auf die betroffene, mit Öl eingeriebene Hautstelle und lassen Sie sie 30 Minuten einwirken. Frisch zerdrückte Beinwellblätter können Sie auch gegen Fußpilz zwischen die befallenen Zehen legen.

Neues Wissen

In einer Studie erwies sich Beinwell als Heilmittel ersten Ranges bei Verstauchungen durch den schnellen Rückgang von Schmerzen und Schwellung sowie durch die rasch wieder erreichte Gelenkmobilität. Beinwell ist danach nicht nur bei stumpfen Traumen des Bewegungsapparates geeignet, sondern auch bei muskulären Verspannungen. Schon nach 3 Tagen trat eine bemerkenswerte Besserung ein: Ruhe- und Bewegungsschmerz sowie die Schmerzhaftigkeit bei Berührung (Druckdolenz) besserten sich um etwa die Hälfte. Die Dauer der Morgensteifigkeit ging von 20 auf 3 Minuten zurück.

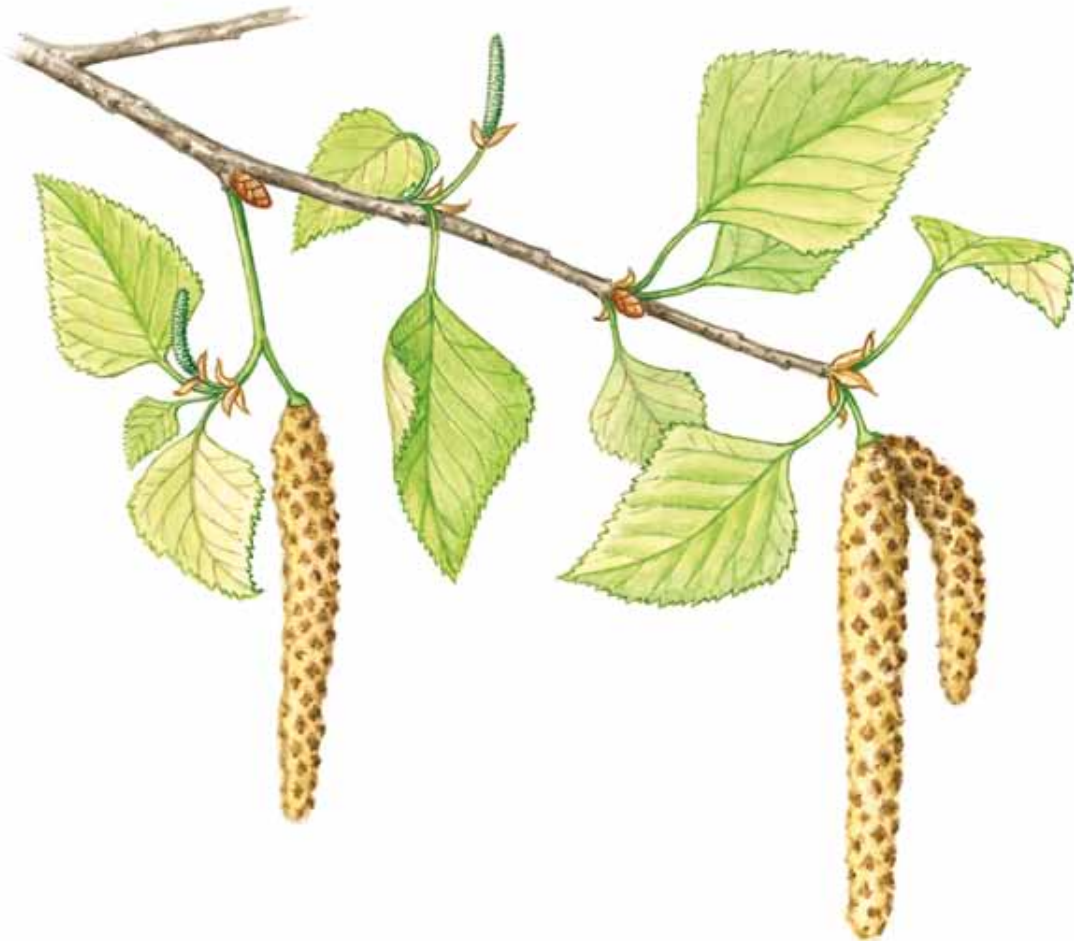
rechts). Ist keine frische Wurzel vorhanden, können Sie auch getrocknete Wurzeln pulverisieren und das Pulver mit heißem Wasser oder mit Beinwellblätterttee verrühren, bis ein schleimiger, fester Brei entsteht.

Alternative: Walzen Sie Beinwellblätter mit einer Flasche, bis der Saft austritt und legen Sie sie direkt oder in ein dünnes Tüchlein verpackt auf die betroffene Stelle – Sie werden überrascht sein, wie schnell sich Schmerz und Schwellung ver-



Birke

Hänge-Birke (*Betula pendula*), Moor-Birke (*B. pubescens*)



Geschichte

Wie kein anderer Baum verkörpert die Birke Leichtigkeit, Anmut und Schönheit; sie ist das Symbol des wiedererwachenden Lebens, des Frühlings und der Jugendlichkeit. Dieser Baum ist zu jeder Jahreszeit schön: Wenn die ersten zarten Blättchen vor dem weißen Rinden-satin leuchten, wenn im Sommer das satte Grün Schatten spendet, wenn im Herbst das Blattgold leuchtet und wenn im Winter die raureifbekränzten Äste den winterweißen Stamm zieren. *Betula* ist ein Baum der indogermanischen Völker; den Römern und Griechen war sie unbekannt.

Mit ihrem weißborkigen Stamm hatte sie sich schon kurz nach der Eiszeit im Norden angesiedelt. Sie kann durch ihre luftgepolsterte Rinde eisiger Kälte trotzen und war einer der ersten Bäume, die nach dem Abschmelzen der Eiszeitgletscher das freigewordene Land besiedelten. Die Kelten sahen in ihr „Brigit“, die Lichtgebä-rerin, die die Tage im Februar wieder länger und lichtvoller werden lässt, denn sie hellt die dunkle Einsamkeit und die Schwere des kalten Nordens auf. Während die Natur scheinbar noch in kalter Winterstarre verharret, bereitet sich die Birke in ihrem Inneren auf den Neubeginn vor und lässt die Säfte

steigen. Das feiern die Menschen heute noch am 2. Februar als „Maria Lichtmess“. Die Druiden machten die Birke („Beth“) zum ersten Buchstaben ihres Baumalphabets und zum ersten Monat des Baumkalenders; auch im Europa der Antike galt die Birke als Baum des Lernens und der Weisheit. Birkenrinde kann als Baumpapier verwendet werden: Schon die vedischen Seher schrieben ihre Visionen auf Birkenrinde nieder. Hieronymus Bock belegte um 1500 urkundlich, dass Birkenrinde zum Schreiben diente, und bis zum Ende des ersten Weltkriegs verwendeten deutsche Soldaten Birkenrinde und schrieben

darauf hoffnungsvolle Grüße in die Heimat.

Den Steinzeitmenschen gab dieser Baum Überlebenshilfe: Sie nutzten die zarte weiße Innenrinde, das Kambium, als Vitamin-C-reiche Nahrung, heute „Trapperspaghetti“ genannt. Sie stellten aus der geschmeidigen, wasserundurchlässigen Birkenrinde Schuhe, Kleidung, Matten und Behältnisse her, rollten Fackeln daraus und gerbten mit der gerbstoffhaltigen Rinde Tierhäute zu Lederstücken. Die Felle wurden mit dem so genannten Juchtenöl behandelt und rochen wunderbar. Juchtenöl wird durch Destillieren der jungen Birkenzweige gewonnen, die Harzdrüsen mit dem „Birkenkampfer“ enthalten und den feinen Duft freisetzen. Einen Birkenrindenköcher trug auch „Ötzi“, der „tiefgefrorene“ Steinzeitmensch aus dem Ötztal, vor etwa 5300 Jahren. Naturvölker bauten ultraleichte Kanus, fertigten Bedachungen mit Birkenschindeln an und schützten sich damit vor Wind und Wetter. Der älteste Kaugummi der Weltgeschichte besteht aus einem 9000 Jahre alten Stück Birkenharz mit dem Zahnabdruck eines Steinzeitmenschen. Der Grundstoff dazu, das Birkenharz, enthält antibiotische und teilweise berauschende Substanzen.

Naturvölker jener Zeiten zapften die Birkenstämme an, um einen Teil des reichlich fließenden **Birkensaftes** zu gewinnen. Er schmeckt wie edles, leicht süßes Quellwasser, mild und weich. Sie tranken den zuckerhaltigen Saft als Stärkungsmittel oder ließen ihn gären: Bis ins 14. Jahrhundert hinein reichen die schriftlichen Ausführungen über Birkenwein, und in manchen Gegenden Russlands ist es bis heute üblich, dieses wohlschmeckende Gebräu herzustellen. Lonicerus schreibt darüber in seinem Kräuterbuch: „Der süße Saft so im Lentzen auß der Bircke gesamlet wirt getruncken, sol sehr

gut seyn wider Stein und gelsucht. Dieser saft für sich gebraucht und zuvor destilliert heilt die Fäule des Munds und Flecken der Haut“. Birkensaft kann mit Gewürznelken (oder Nelkenwurz) und etwas Zimt etwa eine Woche lang haltbar gemacht werden. In modernen Zeiten friert man das kostbare Nass als kleine Eiswürfel ein. Es ist heutzutage nicht mehr gestattet, Birkensaft von in der freien Natur stehenden Bäumen anzuzapfen. Zu viele Bäume wurden unsachgemäß angezapft oder die Wunde nicht entsprechend verschlossen, so dass die Bäume ausbluteten und krank wurden. Nur wer einen eigenen Garten mit Birken besitzt, kann auch heute noch in den Genuss dieses köstlichen Baumgetränkes gelangen. Dafür müssen die Bäume in 1 m Höhe einen Stammesdurchmesser von 20–30 cm aufweisen. Auf dieser Höhe wird dann der Stamm 2–5 cm tief und nicht mehr als 0,5 cm breit angebohrt und in das Loch ein Glasrohr, ein hohler Holunderzweig oder ein stabiler Strohhalme gesteckt. Der auslaufende Saft wird in einem Glasgefäß aufgefangen, und nach der Saftentnahme (nicht mehr als 2 bis 3 l!) das Loch wieder behutsam und sorgfältig mit Baumwachs verschlossen. Diese Prozedur maximal alle zwei Jahre durchführen. Birkenblut, wie es auch genannt wird, kann zur Frühjahrskur drei Wochen lang täglich frisch getrunken werden (1 EL/Tag). Es ist auch in der Kosmetik wirksam, besonders als erfrischendes Gesichtstonikum oder gegen Haarausfall und fette, schuppige Haare.

Botanisches

Die Birke ist ein Pionierbaum, der sich schon kurz nach der Eiszeit auf der baumlosen Moorlandschaft im Norden angesiedelt hatte. Sie gehört wie der Haselstrauch zur



Familie der Birkengewächse (Betulaceae) und gedeiht auf Waldlichtungen oder in lichten Wäldern, auf Brachflächen, Halden und auf feuchten Moorböden. Das kräftige flache Wurzelwerk entzieht der oberen Bodenschicht Nährstoffe und Feuchtigkeit, deshalb stellt sich in ihrer Nähe keine reichhaltige Flora ein. Die Birke geht verschwenderisch mit ihren Pollen um, das bekommen vor allem Pollenallergiker zu spüren: Die walzenförmigen männlichen Kätzchen schütten von März bis April Myriaden von goldgelben Blütenpollen aus. Die rauten- oder herzförmigen Blätter sind drüsig punktiert, mit scharfem, doppelt gesägtem Blattrand.

Ernte

Arzneilich genutzt werden die Blätter der Hänge-Birke und der Moor-Birke. Die Zweige der Hänge-Birke hängen herab, ihre Blätter weisen rhombische Formen auf. Die Moor-Birke ist an abstehenden oder aufwärts gerichteten Zweigen und herzförmigen Blät-



tern zu erkennen. Ernten Sie im April bis Mai Birkenblätter und -knospen, breiten Sie diese in dünner Schicht auf einem Leinentuch aus und trocknen Sie alles im Schatten.

Wirkungen

Mit ihren harntreibenden und entzündungshemmenden Flavonoiden regen die Blätter des „Nierenbaums“ die Nierenfunktion an und

führen zu einer vermehrten Wasser- und Salzausscheidung. Heilpflanzen wie Birkenblätter, die zu einer vermehrten Harnausscheidung führen, werden als „Durchspülmittel“ für die Harnwege eingesetzt: bei immer wiederkehrenden Harnwegsinfekten, bei Reizblase und zur Vorbeugung von Harnsteinen. Der verdünnte Harn und die verkürzte Verweildauer verhindern eine Vermehrung der Keime und erleichtern dadurch die Ausscheidung von

Keimen und von Harngrieß. Birkenblätter regen den Stoffwechsel an und unterstützen die Entgiftung – diese Wirkung nennt man im Volksmund „blutreinigend“. Bei der Frühjahrskur sollen die „Schlacken“ (Stoffwechselendprodukte), die sich im Laufe des Winters im Körper angesammelt haben, entfernt werden. Dadurch bessern sich rheumatische Beschwerden und Hautleiden, denn durch das Trinken von harntreibenden Stoffwechseltees werden körpereigene Entgiftungsfunktionen angeregt, im Bindegewebe abgelagerte Stoffwechselendprodukte und Toxine mobilisiert und über die Nieren ausgeschieden.

Tee & mehr

Birkenblätterttee

1 EL (2 g) Birkenblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, 15 Minuten ziehen lassen und abgießen. Trinken Sie 3 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse ungesüßt nach den Mahlzeiten.

Tee zur äußeren Anwendung

Den Tee können Sie äußerlich einsetzen, zu Waschungen oder als Teilbadezusatz bei Hautausschlägen oder Fußschweiß.

Teemischungen

Tee zur Frühjahrskur (Aufguss)

Je 20 g Blätter von Birke, Brennnessel, Löwenzahn, Hohlzahn und Gänseblümchen. 15 Minuten ziehen lassen. 3 bis maximal 10 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen

Baumsalat

Knospen und junge Blätter der Birke bereichern geschmackvoll den Salat im Frühjahr. Gießen Sie ein mildes zartes Dressing über junge Blätter von Birken, Linden und Löwenzahn, Weißdornknospen, junge Buchenkeimlinge sowie et-

Medizinische Anwendung: *Betulae folium*

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Saponine, wenig ätherisches Öl, Harze, Gerb- und Bitterstoffe, Salicylate, Ascorbinsäure und Mineralien wie Kalium und Kalzium.

Anwendung, innerlich: Durchspülungstherapie bei bakteriellen, funktionellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, zur Verhütung von Harnsteinbildung, bei Nierengriß, zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Erkrankungen und Hautleiden und für die stoffwechsel-fördernde Frühjahrskur.

Äußerlich bei Haarausfall und Schuppen.

Tagesdosis: 6–10 g Blätter.

Kommission E: Durchspülungs-

therapie bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und bei Nierengriß. Zur unterstützenden Behandlung bei rheumatischen Beschwerden.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt. **Gegenanzeigen:** Bei Wasseransammlungen im Gewebe (Ödeme) durch eingeschränkte Herztätigkeit darf Birkentee nicht angewandt werden.

Hinweis: Bei einer Durchspülungstherapie ist auf reichliche zusätzliche Flüssigkeitszufuhr zu achten, um die gelösten Giftstoffe auch in Lösung bringen und ausscheiden zu können. Das heißt, zusätzlich zu den 3–5 Tassen Birkenblättertee pro Tag etwa 2 l dünne Flüssigkeit trinken (verdünnte Gemüse- oder Obstsaften, dünne Brühen oder heißes Wasser).

was Chicoree und Ackersalat. Junge Birkenblätter machen sich auch gut mit Quark und ergeben, wenn Sie mit Zitrone und etwas Honig würzen, eine unglaublich feine und vitaminreiche Speise!

Birkenknospenauszug

1 EL frisch gesammelte Birkenknospen im Mörser zerstoßen und mit 1 Tasse Wasser zum Kochen bringen, 15 Minuten ziehen lassen und abgießen. Diesen Sud verwenden Sie als Hautlotion, oder Sie tränken damit eine Kompresse und legen sie auf die betroffene Stelle. Birkenknospen wirken zusammenziehend, wundheilungsfördernd und zugleich antibakteriell, deshalb eignet sich dieser Auszug gut bei Hautunreinheiten, Akne oder bei schlecht heilenden Wunden.

Birkenhaarwasser

2 Handvoll junge Birkenblätter mit je 2 EL Brennnesselblättern

und -wurzeln und je 1 EL Kapuzinerkresseblüten, -blättern und Rosmarinblättern mischen. Schneiden Sie die Kräuter klein, füllen Sie sie in ein großes Weißglas und übergießen Sie sie bis an den Rand mit einer Mischung aus 500 ml Essig und 500 ml Korn (38 %ig). Lassen Sie den Sud 3 Wochen lang stehen, gießen ihn danach ab und reiben mit der Mischung regelmäßig die Kopfhaut ein, das fördert gesunden Haarwuchs.

Feuerholz für StadtindianerInnen

Birkenholz brennt ausgezeichnet, mit heller Flamme und ohne Rußbildung, das macht sich im Kamin gut. Es brennt selbst in frischem, feuchtem Zustand, das gelingt bei keiner anderen Holzart und gilt daher als Geheimtipp für alle, die bei nassem Wetter ein Feuer in Gang bringen wollen! Dieses „Wunder“ bringen der im Holz

eingelagerte Birkenteer und die ätherischen Öle zustande, die leicht entflammbar sind.

Neues Wissen

Amerikanische Forscher des nationalen Krebsforschungsinstituts in Bethesda/USA entdeckten, dass Betulinsäure, eine Substanz aus der **Birkenrinde**, Krebszellen zerstören kann, und zwar speziell die des gefährlichen schwarzen Hautkrebses (Melanom). Das führte zur Entwicklung einer hautschützenden Birkencreme (Apotheke). Aus Birkenholz wird außerdem Xylit gewonnen, ein Zuckeraustauschstoff mit der gleichen Süßkraft wie Saccharose, bei nur 2,4 kcal/g. Xylit wird von den Mundbakterien nicht fermentiert, bildet dadurch keine Säure und demineralisiert den Zahnschmelz nicht, sondern reduziert dafür das Wachstum der Plaque und Karies bildenden Bakterien.



Blutwurz

Potentilla erecta



Geschichte

Blutwurz – wenn eine Pflanze solch einen Namen hat, so ist das nicht ohne Bedeutung: Hier steckt die Kraft in der Wurzel, und diese Wurzel stillt Blutungen. Zudem läuft ihr kräftiges Rhizom beim Anschneiden rötlich an und färbt sich allmählich immer stärker blutrot. Mit diesem intensiven Wurzelrot wurde früher Wolle und Leder gefärbt. Der ältere Name „Tormentill“ leitet sich von dem lateinischen „tormentum“ (= Kolik, Qual) ab, und weist auf die schmerzlindernde Wirkung bei Koliken hin. „Potentilla erecta“ bedeutet die „aufgerichtete Mächtige“: Mächtig ist sie in der Wirkung und aufrecht ist der kleine zarte Blütenstängel mit den leuchtend gelben Blüten.

Die Blutwurz verwendete man schon im Altertum als Heilpflanze; die Hippokratiker kannten ihre Wirkung, und später empfahl Hildegard von Bingen die Tormentill „... gegen Fieber, das von schädlichen Speisen kommt“. In den mittelalterlichen Kräuterbüchern wird die Blutwurz als eine Pflanze gelobt, die „jegliche Blutflüsse stillen“ soll, getreu der Signaturenlehre einer blutroten Wurzel. Hieronymus Bock schreibt darüber: „... etliche nennen sie Blut- oder rotwurz, darum das diese wurzel das rot rur [Ruhr, eine Durchfallerkrankung] stillt“. Die Pflanze galt als Universalmittel und sollte sogar die Pest heilen: „Esst Tormentill und Bibernell, so sterbts' net so schnell“ – das soll 1348 zu Pestzeiten ein Vogel im badischen Wiesental gepfiffen haben ...

In der Tierheilkunde streut man seit langem das Wurzelpulver in blutende, infizierte Wunden, um in kürzester Zeit Blutungen zu stillen und Wunden komplikationslos abheilen zu lassen, oder man verabreichte *Potentilla erecta* bei Durchfallerkrankungen von Tieren – mit bestem Erfolg! Darüber berichtete Hieronymus Bock bereits 1577 in seinem Kräuterbuch: Die Schäffer haben diß auch gelehret und wissen den siechen Schaffen damit zu helfen“. Inzwischen bestätigt die moderne Wissenschaft das Wissen der alten Heilkundigen. Nachdem man im ersten Weltkrieg bei der Behandlung der Ruhr so gute Erfahrungen gemacht hatte, wurde die Blutwurz 1926 ins Deutsche Arzneibuch aufgenommen.

Botanisches

Die Blutwurz gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae) und ist verbreitet von der Ebene bis zum Hochgebirge, in Europa, dem Kaukasus und im Ural bis nach Asien. Wer unwissend über die Wiesen geht ahnt oft nicht, welcher Schatz sich hier verbirgt, zu gerne wird die Blutwurz übersehen. Die kleine Pflanze gedeiht sowohl auf trockenen Magerwiesen, Sandtorfböden von Kiefernwäldern und Heiden (dort sind die Pflanzen höher und größer und tragen weniger Stängel und stattliche Blätter und Blüten) als auch an feuchten Magerwiesen und Hoch- und Flachmooren (dort ist die Pflanze kleiner, ein gedrungenen Stock mit zahlreichen Stängeln und kleinen Blüten). Die 15–30 cm hohe Pflanze wächst aus einem unregelmäßigen, knollig verdickten fingerdicken Wurzelstock, der fast waagrecht im Boden kriecht, eine außen braune, innen blutrote Farbe trägt und im Alter verholzt. Die lang gestielten Grundblätter sind meist dreiteilig und zur Blütezeit oft schon verwelkt. Die sitzenden Stängelblätter sind ebenfalls dreiteilig, sehen aber wegen der großen, tief zweispaltigen Nebenblätter wie fünfo- oder mehrteilig aus. Von Juni bis September entfalten sich die gestielten Blütchen; sie sind etwa 5–10 mm breit und ihre verkehrt herzförmigen vier Blütenkronblätter leuchten goldgelb. Die kleine Frucht ist glatt, nussartig und hart.

Die Pflanze hat eine botanische Besonderheit: In der Regel haben alle Rosengewächse fünf Blütenblätter; die Blutwurz aber hat lediglich vier kleine Blütenblättchen, als wenn sich in der Blüte die Reduzierung auf das Wesentliche – die gerbstofffreie Wurzel – fortsetzt.

Ernte

Ernten Sie den Wurzelstock zwischen März und April oder im Oktober. Das geht meist relativ leicht, weil die Pflanze lockeren Boden bevorzugt. Waschen Sie die von den Würzelchen befreiten Rhizome und zerkleinern Sie sie grob. Legen Sie sie zum Trocknen in dünner Schicht aus oder reihen Sie sie auf Schnüre auf. Alternativ können Sie die frischen, fein zerkleinerten Rhizomstücke gleich nach der Ernte zu Tinktur weiterverarbeiten (siehe unten).

Wirkungen

Der hohe Anteil von 20% Gerbstoffen in der Wurzel macht die Blutwurz zur Gerbstoffdroge Nummer eins in Deutschland; ihre Anwendung ist daher vor allem bei Durchfall sinnvoll. Die zusammenziehend wirkenden Gerbstoffe führen an der geschädigten Darmschleim-

haut zur Bildung einer verdichteten und schützenden Membran, so dass Wasserverluste bei Durchfällen vermindert werden; außerdem wirken sie blutstillend, stopfend, austrocknend und entzündungshemmend, schmerz- und krampflindernd und antiseptisch (bakteriostatisch, pilzhemmend, antiviral). Die besten Erfolge erzielt man bei unspezifischen, akuten Durchfällen – also bei allen Durchfallerkrankungen, die keiner antibiotischen oder chemotherapeutischen Therapie bedürfen. Der Farbstoff Tormentillrot hat zusätzlich hemmende Eigenschaften gegen Bakterien (bakteriostatisch), deshalb wurde die Blutwurz früher „Ruhrwurz“ genannt. Diese pflanzlichen Wirkstoffe helfen auf natürliche Weise und schädigen weder die Darmflora noch die Magenschleimhaut. Normalerweise kommen Gerbstoffe schon im Magen zur Wirkung und können die Schleimhaut angreifen, so dass es zu Magenbeschwerden kommt.

Medizinische Anwendung: *Tormentillae rhizoma*

Inhaltsstoffe: 15–20% Katechin-Gerbstoffe, Tormentillrot, Flavonoide, Harze, ätherische Öle.

Anwendung, innerlich: Durchfallerkrankungen (auch blutige und kolikartige), Brechdurchfall und begleitend bei den chronischen Darmentzündungen Colitis ulcerosa und Morbus Crohn.

Hinweis: Die Anwendung auf 3–7 Tage beschränken; dauern Durchfälle länger als 3–4 Tage, suchen Sie bitte ärztlichen Rat auf.

Anwendung, äußerlich: Rachen- und Mundschleimhautentzündung, Zahnfleischbluten, schlecht heilende Wunden, nässende Ekzeme, Hämorrhoiden, Fußpilz, Erfrierungen, leichte

Verbrennungen und übermäßige Schweißbildung.

Kommission E: Unspezifische, akute Durchfallerkrankungen; leichte Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum. **Tagesdosis:** 4–6 g Wurzel.

Nebenwirkungen: Bei empfindlichen Personen selten Magenreizungen und Erbrechen. **Gegenanzeigen:** Nicht bekannt. Durchfall bei Säuglingen und Kleinkindern bedarf auf alle Fälle ärztlicher Kontrolle!

Wechselwirkungen: Die Wirksamkeit anderer, gleichzeitig eingenommener Arzneimittel kann durch die Einnahme gerbstoffhaltiger Zubereitungen vermindert werden. Daher andere Medikamente mindestens zwei Stunden vor der Einnahme von Blutwurz anwenden.



Tormentill-Gerbstoffe aber sind an Eiweiße gebunden, besitzen also eine Depotwirkung und werden nur langsam, dafür länger anhaltend abgegeben. Gerbstoffe wirken lokal, werden praktisch nicht resorbiert und wirken daher ganz gezielt an der Innenseite des Darmes. Tormentill-Extrakte zeigen außerdem antiallergische und immunstimulierende Wirkungen. Die Blutwurz kann man aber auch äußerlich anwenden als verdünnte Tinktur oder Tee. Mit ihren gerbenden, austrocknenden Eigenschaften repariert sie verletzte Blutgefäße, beruhigt Entzündungen und wirkt keimhemmend.

Tee & mehr

Blutwurztee

1 TL frisch zerkleinerte Blutwurz-wurzel in 1 Tasse kaltem Wasser zum Sieden bringen, kurz aufkochen und gleich abgießen (längeres Kochen führt zur Hydrolyse der Gerbstoffe und zu verminderter Gerbwirkung). Bei Durchfall 3- bis 4-mal täglich 1 Tasse trinken. Nehmen Sie diesen Tee nicht länger als 5-7 Tage ein, da sonst die Schleimhaut des Darmes zu stark austrocknet.

Tee zur äußeren Anwendung

Blutwurztee hat sich auch in der äußerlichen Anwendung bewährt: Als Gurgelmittel oder für Spülungen (siehe unten), als Teekom-
presse bei Schürfwunden, stark oder

Der intensiv wirkende Tee eignet sich weniger gut für Säuglinge, nehmen Sie für die Kleinen besser getrocknete Heidelbeeren!

oberflächlich blutenden Wunden zur raschen Blutstillung, bei Wundsein der Kinder, nässenden Ausschlägen und Ekzemen, leichten Verbrennungen sowie bei Frostbeulen. Als Teilbad bei Hämorrhoiden, Schweißfüßen und Fußpilz, und als Waschung bei übermäßiger Schweißbildung. Bei Nasenbluten kann man den Tee in die Nase ziehen.

Teemischungen

Gurgeltee (Abkochung)

20 g Blutwurz-wurzel, 10 g Eichenrinde und 10 g getrocknete Heidelbeeren. 5 Minuten ziehen lassen. 2- bis 3-mal täglich gurgeln, bis Besserung eintritt.

Durchfalltee (Aufguss)

Je 20 g Kamillenblüten, Gänsefinger- und Schafgarbenkraut, Heidelbeerfrüchte und Blutwurz-wurzel. 7 Minuten ziehen lassen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken, maximal 7 Tage lang.

Weitere Zubereitungen

Blutwurz-tinktur

Ein Schraubglas zur Hälfte mit frisch gesammelten, gut gesäuberten, ganz klein geschnittenen



Wurzeln (Rhizomen) füllen, und mit 50%igem Alkohol bis an den Rand bedecken. Drei Wochen stehen lassen, täglich schütteln, danach abgießen.

Diese Tinktur eignet sich zur äußerlichen Anwendung (siehe unten), aber auch zur innerlichen Einnahme besonders für die Reiseapotheke in südliche Länder, um Durchfallerkrankungen rasch und zuverlässig begegnen zu können: 3- bis 5-mal täglich 20–30 Tropfen Tinktur in Wasser oder Tee einnehmen – das hat schon so manchen Urlaub gerettet!

Blutwurz-tinktur zur äußerlichen Anwendung

Blutwurz-tinktur (oder Blutwurztee, siehe oben) können Sie anwenden bei leichten Schleimhautentzündungen oder Blutungen im Mund- und Rachenraum, bei Aphthen oder Entzündungen am Zahnfleisch, aber auch bei Druckstellen, wie sie zum Beispiel durch Zahnprothesen entstehen können. Als Gurgelmittel (Tee oder Tinktur, 1 : 5 mit warmem Wasser verdünnt), in Form einer Spülung oder Pinselung (unverdünnte Tinktur, oder 10 Tropfen auf 1 Glas Wasser, oder 1 : 1 mit Myrrhetinktur gemischt) oder als Zahnpulver (fein pulverisiert, am besten mit Salbei und Pfefferminz zusammen) hilft Blutwurz bei Entzündungen des Zahnfleischs, Erkrankungen des Rachens und des Kehlkopfs.

Bei Fußpilz pinseln Sie die Tinktur pur auf die betroffene Stelle: Der hohe Gerbstoffgehalt wirkt pilzhemmend, weil er das feuchte Milieu austrocknet. Bei oberflächlichen Verbrennungen 1. und 2. Grades und bei Sonnenbrand 1 : 1 mit Wasser verdünnte Tinktur verwenden; bei nässenden Wunden zur Wundwaschung 1 : 10 mit Wasser verdünnte Tinktur.



Blutwurzsalbe

20 g frische, kleingeschnittene Wurzeln zunächst in wenig Wein-geist (70%) ausziehen (Gerbstoffe sind nicht fett-, dafür alkohollöslich). Dann zusammen mit 200 ml Sonnenblumenöl 20 Minuten bei maximal 70°C erhitzen, abgießen. 35 g Bienenwachs im Auszugsöl schmelzen lassen, die Salbe abfüllen und erkalten lassen. Bei aufgesprungenen Lippen, rauen Händen, nässenden Ekzemen, Wunden oder Hautunreinheiten.

Blutwurzwein

Eine Handvoll klein geschnittene, frische Wurzelstückchen in 1 l Rotwein 3 Wochen ziehen lassen, absieben. Bei leichtem Durchfall trinken Sie 1 Likörgläschen täglich – ein bewährtes Therapeutikum vor allem für ältere Menschen.

Neues Wissen

Eine Blutwurzstudie bei aktiver Colitis ulcerosa ergab: In 70% der Fälle kam es unter der Behandlung mit einem pflanzlichen Blutwurzpräparat bei Colitis ulcerosa (chronische, in Schüben verlaufende Darmentzündung mit schweren Durchfällen, Unterleibsschmerzen und Schwächezuständen) zu einer Verminderung bzw. Normalisierung der Stuhlfrequenz und Besserung der Beschwerden. In einigen Fällen konnte unter Einsatz des Präparates die Behandlung mit Kortison reduziert oder vermieden werden. Nach den bisherigen Erfahrungen ist das Blutwurzpräparat ausgezeichnet verträglich; ganz gelegentlich kann es zu Magenbeschwerden kommen. Andere Nebenwirkungen sind bisher nicht bekannt.



Brennnessel, Große

Urtica dioica



Geschichte

Die Brennnessel „brennt“ – das hat auch die Namensgebung beeinflusst: Der lateinische Gattungsname stammt von „urere“ (= brennen) ab. Die Pflanze wurde schon

früh in medizinischen Werken erwähnt als ein „Mittel gegen Gifte und Brennen“. Plinius, der römische Geschichtsschreiber (1. Jh. n. Chr.) empfiehlt den Saft bei Verbrennungen durch die Nessel selbst und steht damit als eine Art

Vorläufer der Homöopathie da. Caesars Truppen sollen die Brennnessel in nordische Provinzen eingeführt haben: Sie verwendeten die faserigen Stängel zur Herstellung von festen Tauen und Geweben; das deutsche Wort „Nessel“

leitet sich ab vom germanischen „neze“ (= Zwirn) und weist auf die Verarbeitung der faserigen Stängel zu Geweben hin. Noch 1918 zahlte die „Berliner Nesselanbaugesellschaft“ hohe Prämien für Anbau und Ernte, denn es ging um die Versorgung des Heeres mit Unterbekleidung aus Nesselfasern. Neuerdings hat sich die „Stoffkontor Kranz AG“ (siehe Seite 342) mit der Vermarktung von Brennnesselstoffen einen Namen gemacht: Der Stoff sei reißfester als Hanf, überbiete die Leinenoptik des Flachses, sei feiner zu verweben als Baumwolle, erreiche den Glanz von Seide und entwickle im angerauten Zustand die wärmenden Eigenschaften der Wolle.

Botanisches

Die Brennnessel ist ein Kosmopolit und gehört zur Familie der Brennnesselgewächse (Urticaceae). Am häufigsten kommt bei uns die zweihäusige Große Brennnessel (*Urtica dioica*) vor, bis 1,5 m hoch und mit vierkantigem Stängel. Die Blütenrispen der männlichen Pflanzen stehen waagrecht und tragen winzig kleine, cremeweiße, vierstrahlige Blütenknöspchen. Bei Reife und Wärme öffnen sie sich explosionsartig, wirbeln dabei eine kleine Staubwolke mit bis zu 30 000 Blütenpollen pro Blüte in die Luft und lassen sich auf der Suche nach ihrem weiblichen Pendant vom Wind davontragen. Die weiblichen Blüten sind kleiner, dunkelgrün mit einer winzig weißen, pinselartig behaarten Narbe und hängen in einer Rispe vom Stängel herab. Heraus kommen – nach der erfolgreichen Befruchtung – kleine, bucheckernförmige, grünbraune Nüsschen, die schwer an den Stängeln hängen. Sollte einmal die Windbestäubung nicht genügen, weil eine weibliche Brennnessel in der Nähe fehlt, weiß sich die Pflanze durch ihre zahlreichen langen

Wurzelausläufer ebenso zu vermehren. Blätter und Stängel sind überzogen von einem Heer kleiner Brennhaare, die wie perfekt konstruierte Injektionskanülen gebaut sind. Bei der geringsten Berührung der kiesel säurehaltigen, spröden Zellwände der Brennhaare bricht das kleine Köpfchen der Kanüle an der „Sollbruchstelle“ ab, der abgebrochene Haarstumpf mit der angeschärften Bruchstelle bohrt sich in die Haut und injiziert augenblicklich ein brennendes Stoffgemisch aus Acetylcholin, Histamin und Ameisensäure. Jeder kennt dieses Nesselgift, von dem ein Zehnmillionstel Gramm genügt, um eine anschwellende Quaddel mit schmerzendem, brennendem Juckreiz zu erzeugen.

Ernte

Ernten Sie die jungen zarten Blätter (für Wildgemüse und harntreibenden Tee) von März bis Juni, das blühende Kraut (gegen rheumatische Beschwerden) am Vormittag bei trockenem Wetter zur Vollblüte im Hochsommer, die Samen (zur Stärkung) zur Vollreife im August/September und die

Wurzeln (gegen Prostatabeschwerden und Reizblase) im März oder besser noch im Oktober.

Wirkungen

Brennnesselkraut wirkt stoffwechselfördernd, harntreibend und harnsäureabführend und wird eingesetzt zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und bei Hautkrankheiten. Die verstärkte Wasserausscheidung beruht auf einer osmotischen Wirkung durch den hohen Kaliumgehalt und kommt nur in Verbindung mit reichlich Flüssigkeit zustande. Untersuchungen bestätigten auch die blutbildende Wirkung bei Fälen von leichter Blutarmut (Anämie); das pflanzlich gebundene Eisen besitzt eine außergewöhnlich hohe Bioverfügbarkeit. Während der Blütezeit wirkt *Urtica* besonders entzündungshemmend und gegen rheumatische Beschwerden. Brennnesselkraut und -samen vitalisieren und stärken bei Erschöpfungszuständen in den Wechseljahren, in der Rekonvaleszenz und im Wochenbett (vor und nach der Geburt, bei Anämien und zur



Medizinische Anwendung: *Urticae herba/folium/radix*

Inhaltsstoffe, Blätter: Bis zu 20% Mineralstoffe (Kieselsäure, Eisen, Mangan, Kalium- und Kalziumsalze), reichlich Vitamine: A, B₂, B₅, C, E und K, organische Säuren (Ameisen- und Essigsäure), Azetylcholin, ungesättigte Fettsäuren, Kaffeoylethylchinasäuren, Flavonoide, phenolische Carbon-säuren und Chlorophyll. **Wurzeln:** Gerbstoffe, Phytosterole, Urtica-Agglutinine, Polysaccharide, 3- β -Sitosterin, Scopoletin (Kumarin) und Isolektine, Lignane. **Brennhaare:** Biogene Amine (Histamin, Serotonin). **Samen:** Vitamin E, essenzielle Fettsäuren und Phytohormone.

Anwendung, innerlich: Das Kraut zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Anregung des Stoffwechsels (zu „Frühjahrskuren“ und als Bestandteil so genannter „Blutreinigungsmittel“) bei Rheuma, Gicht und Hautkrankheiten. Zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengrieß (reichlich zu-

sätzlich trinken!), bei Erschöpfungszuständen und leichter Blutarmut (Anämie). Die Wurzel bei gutartiger Prostatavergrößerung.

Äußerlich: Brennnesseltinktur bei neuralgischen, arthrotischen und rheumatischen Schmerzen.

Kommission E, innerlich und äußerlich: Die Blätter als Begleitmittel bei rheumatischen Beschwerden. **Innerlich:** Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Vorbeugend und zur Behandlung bei Nierengrieß. Wurzel: Beschwerden beim Wasserlassen bei Prostataadenom (gutartiger Vergrößerung der Vorsteherdrüse) Stadium I–II.

Tagesdosis: Blätter 8–12 g, 6–8 Monate lang. Wurzel: 4–6 g; sehr verträglich und zur Langzeitanwendung geeignet.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Nicht anwenden bei Wassereinlagerung ins Gewebe (Ödeme) infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit.

Förderung der Milchbildung). Die Samen galten früher als Aphrodisiakum und werden heute als vitalisierende Zutat aufs Butterbrot gestreut.

Die Brennnesselwurzel wirkt krampflösend (durch Isolektine), entzündungshemmend und ausgleichend auf das Immunsystem, also immunmodulatorisch (durch Polysaccharide) und verbessert aufgrund ihres Phytosterolgehaltes die Symptome bei einer gutartigen Vergrößerung der Vorsteherdrüse (Prostatahyperplasie) im beginnenden Stadium, sowie die Beschwerden bei Reizblase; in beiden Fällen wird eine Langzeitanwendung empfohlen.

Tee & mehr

Brennnesselblätterttee

2 TL (1 g) Blätter mit 150 ml siedendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abgießen. 3- bis 4-mal täglich 1 Tasse trinken. Zur Geschmacksverbesserung evtl. etwas Apfelsaft, Melisse, Kamille oder Fenchelsamen dazugeben.

Brennnesselwurzeltee

1 TL klein geschnittene Wurzeln mit 1 Tasse kaltem Wasser zum Kochen bringen und 10 Minuten ziehen lassen, abgießen. 3-mal täglich 1 Tasse bei Reizblase oder gutartiger Vergrößerung der Vorsteherdrüse (Prostataadenom).

Teemischungen

Milchbildender Tee (Aufguss)

Je 25 g Brennnesselblätter, Anis- und Fenchelsamen und Majoran-kraut. 10 Minuten ziehen lassen, bei Bedarf 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Blutbildender Tee (Aufguss)

40 g Brennnesselblätter mit je 20 g Schafgarbenkraut, Rosmarin- und Melissenblätter. 7 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen

Brennnesseltinktur

Wurzeln im Frühjahr oder Herbst ernten, säubern, klein schneiden und im Verhältnis 1 : 10 mit Wein-geist (70%) übergießen. 3 Wochen stehen lassen, gelegentlich schüt-teln und dann absieben. Zur Vorbeugung von Reizblase und Prosta-tadenom 2-mal im Jahr 6–10 Wo-chen lang 3-mal täglich 20 Tropfen einnehmen.

Alternativ **Brennnesselblätter** vor und während der Blütezeit ernten, klein schneiden, ein Glasgefäß locker damit füllen und bis zum obe-ren Rand mit Korn (45%) bedecken. 3 Wochen stehen lassen, ge-legentlich schütteln und dann absieben. Zur „Frühjahrskur“, bei Erschöpfung, chronischen Hautlei-



den oder bei Gelenkbeschwerden 1–2 Monate lang 3-mal täglich 20 Tropfen einnehmen.

Urtikation

Einreibungen mit Brennnessel-spiritus (Apotheke) wirken örtlich durchblutungsfördernd und verbessern dadurch das Stoffwechselgeschehen. Traditionsreich ist die sogenannte „Urtikation“, eine Radikal-kur, die vor allem von schmerzge-plagten Arthrotikern gelobt wird: Mit einem „Brennnesselstrauß“ an 2–3 aufeinander folgenden Tagen täglich auf die schmerzenden Re-gionen schlagen. Das Nesselgift ruft eine starke Durchblutung der Haut und der tieferen Organbezirke mit einem wohligen, stundenlang an-haltenden Wärmegefühl hervor, das auch bei Hexenschuss oder Ischiasbeschwerden angenehm ist. Anschließend 2–3 Tage lang die betroffene Körperregion nicht was-chen, weil sonst das intensive wohltuende Wärmegefühl wieder in Brennen übergeht.

Brennnesselhaarwasser

50 g gesäuberte, klein geschnittene Blätter und Wurzeln in ½ l Apfeles-sig geben und 3 Wochen an der Sonne stehen lassen. Abgießen und in eine dunkle Flasche füllen. Mas-sieren Sie es gegen Schuppen und Haarausfall pur oder 1 : 5 mit Was-ser verdünnt in die Kopfhaut ein und lassen es 30 Minuten lang ein-wirken.

„Kraftfutter“ aus Brennnessel-samen

Sammeln Sie im späten August die nussigen Samen der weiblichen

Pflanze, trocknen Sie sie, rebeln Sie sie von der Rispe ab und bewahren Sie sie anschließend in einem Ge-fäß luftdicht auf. 3-mal täglich über die Speisen gestreut, wirken die Sa-men kräftigend und anregend bei Erschöpfungszuständen, nach In-fektionserkrankungen, bei Wech-seljahrbeschwerden und Frühjahrs-müdigkeit.

Der griechische Dichter Ovid empfahl vor 2000 Jahren die Samen als das beste Aphrodi-siakum der Welt. Laut einer Studie der Universität Texas kann ein Kräutermix aus grünem Hafer und Brennnessel-extrakt der Lust auf die Sprünge helfen. Die Frequenz der sexuellen Aktivitäten verzehn-fachte sich bei den Probanden.

Japanische Tempura

Zarte größere Brennnesselblätter auf ein Brett legen, leicht klopfen, auf beiden Seiten mit Salz bestreu-en und Saft ziehen lassen. Flüssig-keit abtupfen. Tunken Sie jetzt die Blätter einzeln in Pfannkuchenteig und frittieren oder backen Sie sie auf beiden Seiten je 1 Minute lang in Butter goldgelb aus. Niemand wird ahnen, wie viel Gesundheit sich unter diesen knusprig-würzi-gen „grünen Chips“ versteckt, die die Japaner „Tempura“ (Blätter im Teigmantel) nennen.

Brennnesselbutter

Schneiden Sie 1 Handvoll Brenn-nesselblätter ganz fein, verrühren Sie sie mit 250 g weicher Butter,

Brennnesseln im Biogarten

Brennnesseln unterstützen das Wachstum der Pflanzen, verbessern Boden und Ernteertrag und verstärken, zwischen aromatische Kräu-ter gepflanzt, deren Aroma! Brennnesseljauche (1 : 10 mit Wasser verdünnt) ist ein hervorragender Biodünger, der die Gemüsepflanzen auch gegen Schädlings- und Pilzbefall widerstandsfähiger macht.



etwas geriebener Zitronenschale und 2 zerdrückten Knoblauchzehen. Schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab. Schmeckt gut zu Vollkornba-guette oder zu Pellkartoffeln.

Altes und neues Wissen

Neuerdings wurden die schon lan-ge bekannten rheumaschmerz-lindernden Eigenschaften der Brennnessel wissenschaftlich be-legt: *Urtica* hemmt die Produktion der für die Entzündung verant-wortlichen Zytokine (körpereigene Botenstoffe, die entzündliche und knorpelzerstörende Prozesse auslö-sen). Dadurch nehmen Entzün-dung, Schmerz, Überwärmung, Schwellung, Gelenkguss und Rö-tung deutlich ab. Langzeitstudien ergaben, dass mit *Urtica dioica* durchaus Schmerzmittel einge-spart werden können, denn Brenn-nesselblätter lindern rheumatische Beschwerden, Arthroseschmerz mit Gelenksteifigkeit und Durch-blutungsstörungen, sie verbessern die Beweglichkeit, schützen die Gelenkknorpel und verhüten das Voranschreiten der Knorpelzer-störung.

Buchweizen, Echter

Fagopyrum esculentum



der Buchweizen seinen deutschen und seinen botanischen Namen: „fagus“ (lat. = Buche); „pyros“ (griech. = Weizen); der Artname: „esculentum“ (lat.) bedeutet „essbar“. Für therapeutische Zubereitungen wird allerdings seit etwa 20 Jahren das blühende Buchweizenkraut gegen Gefäßerkrankungen verwendet. Es hat einen hohen Gehalt an Rutin (Flavonoid) und wurde deshalb zur Arzneipflanze des Jahres 1999 gekürt.

Botanisches

Buchweizen gehört zur Familie der Knöterichgewächse (Polygonaceae) und ist eine sehr genügsame Pflanze, die unter schlechtesten Verhältnissen auf kargen, sauren und bevorzugt auf sandigen Böden gedeihen kann. Die einjährige Pflanze wird 15–60 cm hoch. Bei jeder Knotenbildung des Stängels entsteht ein dreieckig pfeilförmiges Blatt. Die kleinen weißrosa Blütchen (300–1800 Blüten/Pflanze), die jeweils nur einen einzigen Tag blühen, tragen von Juni bis Oktober reichlich Nektar, deshalb bevölkern Tausende von Hummeln und Bienen ein Buchweizenfeld. Die essbaren, aromatisch-nussigen Früchte sind dreieckig und rotbraun.



Anbau und Ernte

Das pharmazeutisch verwendete Kraut ist 8 Wochen nach der **Aussaat** reif, die Früchte 2–3 Monate danach. *F. esculentum* ist anspruchslos, aber empfindlich gegen Bodenfrost. Daher wird in kalten Gegenden als Nahrungspflanze Falscher oder Tatar-Buchweizen (*Fagopyrum tataricum*) gepflanzt. Die Pflanzen sollen gut besonnt sein, damit sich genügend Rutin bilden kann; deshalb das Kraut bei Blühbeginn am Nachmittag mit möglichst geringem Stängelanteil ernten. Rasch trocknen und gut trocken aufbewahren.

Geschichte

Buchweizen wurde schon vor 6000 Jahren angebaut – darauf weisen historische Funde aus Nepal, Sibirien, der Mandschurei und China hin. Nomaden verbreiteten die Körnerfrucht über weite Strecken der Erde, bis sie im 13. Jahrhundert ins kühle Europa gelangte. Die kleinen dreikantigen, „weizen“-großen Früchte des Knöterichgewächses sind nahrhaft und ähneln in ihrer Form den „Buch“eckern; dieser Ähnlichkeit verdankt

Vorsicht bei der Ernte! Hautempfindliche Menschen können bei Berührung der Pflanze unter Sonneneinstrahlung eine Lichtallergie entwickeln.

Wirkungen

Buchweizenkraut enthält einen hohen Gehalt des gefäßschützenden Flavonoids Rutin, das die Venen abdichtet, die Brüchigkeit und übermäßige Durchlässigkeit von Blutgefäßen reduziert und deren Elastizität erhöht. Das beugt Wasseransammlungen im Gewebe (Ödemen) vor, wirkt abschwellend bei venösen Stauungen und fördert den Durchfluss im Kapillarsystem. Der Flüssigkeits- und Stoffaustausch der Kapillaren und Venolen wird normalisiert, der Rückgang der Entzündungsbereitschaft unterstützt, Spannungsschmerzen und Schweregefühl in den Beinen gemindert. Buchweizen sorgt für gute Durchblutung bis in feinste Kapillaren. Zusätzlich fangen die antioxidativen Flavonoide Radikale ab und werden daher als bedeutende Zellschutzfaktoren in der Arterioskleroseprophylaxe eingesetzt.

Tee & mehr

Buchweizentee

1–2 TL (1,8 g) Buchweizenkraut mit 200 ml Wasser 3 Minuten aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen (damit das Rutin vollständig in Lösung geht), abgießen. 3–4 Monate lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken; dann 3 Monate Pause machen.

Teemischungen

Venentee (Aufguss)

Je 20 g Kraut von Buchweizen, Schafgarbe, Honigklee, Hohlzahn und Weißdorn. 10 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee gegen Gedächtnisschwäche (Aufguss)

Je 20 g Buchweizenkraut, Basilikum-, Eisenkraut-, Rosmarin- und Weißdornblätter. 7 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen

Buchweizenschönheitsmaske

2 EL Buchweizenmehl mit je 1 TL



Medizinische Anwendung: Fagopyri herba

Inhaltsstoffe: Flavonoide (90% Rutin), Anthozyane, Kaffeesäurederivate, Phenylcarbonsäure, Salizylsäure, Gerbstoffe. In Blüten phototoxisch wirkende Naphthodianthrone (im Teeaufguss nicht enthalten, weil sie fett- und nicht wasserlöslich sind!).

Anwendung, innerlich: Venöse Stauungsbeschwerden und zur unterstützenden Therapie bei Krampfadern (Chronische, venöse Insuffizienz), peripheren Durchblutungsstörungen und Beingeschwüren (Ulcus cruris). Zur Vorbeugung von Arteriosklerose, bei Schwindel, Ge-

dächtnisschwäche und Netzhautblutungen des Auges. Die Samen scheinen einen antidiabetischen Effekt zu haben.

Tagesdosis: 5–6 g Buchweizenkraut, 150 mg Rutin (Fertigarzneimittel). Gut verträglich, zur Daueranwendung empfohlen.

Kommission E: Nicht bearbeitet; die Wirksamkeit wurde jedoch für ein Fertigarzneimittel (Fagorutin®) klinisch und experimentell nachgewiesen.

Nebenwirkungen: Sehr selten Kopfschmerzen; Photosensibilisierung nach intensiver Sonneneinstrahlung. **Gegenanzeigen:** Bislang nicht bekannt. Als Vorsichtsmaßnahme nicht in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft einnehmen.

Mandelöl und Honig verrühren. Die Masse auf dem Gesicht verteilen. Nach 20 Minuten mit warmem Wasser abspülen und mit kaltem (Rosen-)Wasser abtupfen. Das macht trockene, faltige, spröde Haut weich und geschmeidig.

Altes Wissen

Bereits die Phönizier bereiteten aus den gerösteten Samen „Far“ zu, die erste historisch verbürgte Buchweizengrütze. Sie durchwärmt den Organismus und ist bekömmlich als stärkende Schon- oder Krankenkost. Das „Korn“ enthält alle acht essenziellen Aminosäuren, Vitamin B₁, B₆ und Kalium, Magnesium, Phosphor, Kupfer, Fluor und Eisen. Buchweizen ist glutenfrei und deshalb für Zöliakieerkrankte geeignet, aber nicht backfähig.

Efeu

Hedera helix



Geschichte

Efeu ist eine uralte Kultpflanze und wurde schon von den Kelten verehrt. Sie assoziierten die Pflanze mit dem „Grünen Mann“, der Gottheit des Winters, und schmückten ihm zu Ehren zur Zeit der Wintersonnenwende ihre Behausungen mit Efeu, Mistel und Stechpalme – diese Tradition kennen wir bis heute!

Botanisches

Was für ein schöner Anblick, wenn *Hedera helix* alten Baumpatriarchen ein immergrünes Kleid umlegt, wenn er hässliche Zäune in lebendige Wände verwandelt, liebevoll die Überreste alter Mauern umhüllt und ihnen mit seinen immergrünen Blättern ein wärmen-

des Gewand schenkt. Der deutsche Name leitet sich ab aus dem germanischen „iwe“ (= ewig) und deutet auf seine wintergrünen Blätter hin. *Hedera helix* klettert, davon ist „hedera“ abgeleitet: griechisch „hedra“ (= sitzen) meint das Festsitzen der Wurzeln, und „helix“ von griechisch „helissein“ (= sich winden, herumdrehen). Der Kletterkünstler erobert 20–30 m hohe Bäume, indem er sich mit seinen borstenartigen Haftwurzeln an Baumrinden festklammert. Die Blätter sind am unteren Teil der Pflanze drei- bis fünfeckig gelappt und sternstrahlig durchzogen von hellen Adern, weiter oben eiförmig angespitzt, rautenförmig bis lanzettlich-schmal. Efeu ist ein Wurzelkletterer und Baumwürger, seine Haftwurzeln entziehen seiner lebenden Stütze aber keinen Lebenssaft. Nur wenn der Efeu

einen ganzen Baum mit seiner Blattmasse und seinen Wurzelsträngen bedeckt, kann er seinen Stützbaum zum Absterben bringen.

Die Familie der Efeugewächse (Araliaceae) ist mit Ausnahme des Efeus nur in Tropenwäldern auf der südlichen Erdhalbkugel zu finden. Bekannteste Verwandte sind der Ginseng und die Taigawurzel. Efeu, der 300 Jahre und älter werden kann, beginnt erst im Alter von 7 Jahren zu blühen, und zwar im Herbst – wie seine Familienmitglieder auf der südlichen Halbkugel. Die fünfzähligen Blüten, klein und unscheinbar, strömen einen für Menschen eher unangenehmen Geruch aus. Die erbsengroßen, schwarzvioletten Früchte reifen in kugeligen Fruchtkständen über den Winter heran. Vorsicht, sie sind giftig!

Anbau und Ernte

Hedera helix fühlt sich überall wohl, nur etwas Kalk sollte der Boden enthalten. Am einfachsten siedelt man Stecklinge an, die zehn Tage lang zur Wurzelbildung in ein Glas Wasser gestellt und nach dem Auspflanzen im ersten Jahr gut feucht gehalten werden. Pflanzzeit ist das späte Frühjahr oder der frühe Herbst. Für medizinische Zwecke werden im Frühjahr die 3- bis 5-eckig gelappten Blätter nicht blühender Sprosse aus dem unteren Bereich der Pflanze gesammelt, aber Efeutee ist wegen seines hohen (und wirksamen!) Saponingehalts nichts für die Selbstmedikation!

Wirkungen

Efeublätter entfalten auswurf-fördernde, sekretlösende, entzündungshemmende, schmerzstillende, krampflösende und beruhigende Eigenschaften. Sie wirken vor allem bei Erkrankungen der oberen Luftwege, weil ihre Saponine den hartnäckigen Bronchialschleim verflüssigen und dadurch das Abhusten erleichtern. Gleichzeitig erhöhen sie die Aktivität des Flimmerepithels in den Bronchien, das fördert ebenfalls das Abhusten. Außerdem besitzen sie antibiotische, antivirale und pilzhemmende Eigenschaften – eine ideale Heilpflanze bei Bronchitis. Bei äußerlicher Anwendung (Zellulitebehandlung) wirkt Efeu hautreizend und hemmt die Wassereinlagerung ins Gewebe.

Hinweis: Efeublätter bitte nicht als Teezubereitung, sondern nur als Fertigpräparat verwenden!

Medizinische Anwendung: *Hederae helicis folium*

Inhaltsstoffe: Saponine, Flavonoide, Sterole, Spurenelemente und Mineralien.

Anwendung, innerlich: Krampfhaft-entzündliche Atemwegserkrankungen, chronisch-entzündliche Bronchitis, Asthma, Keuchhusten, Krampfhusten, Reizhusten.

Äußerlich: Zellulite.

Kommission E: Katarrhe der oberen Luftwege. Symptomatische Behandlung chronisch-entzündlicher Bronchialerkrankungen.

Tagesdosis: 0,3 g Droge.

Nebenwirkungen: Bei Präparaten nicht bekannt. Bei Überdosierung örtliche Schleimhautreizungen, Benommenheit, Herzrasen (Tachykardie), Kopfschmerzen, Erbrechen, selten Durchfall.

Frische Efeublätter können bei direktem Kontakt hautreizend wirken. Efeufrüchte sind giftig. **Gegenanzeigen:** Nicht bekannt.

Zubereitungen

Efeumassageöl gegen Zellulite

Dazu benötigen Sie 3 frische Blätter von 1 m langen Efeublättertrieben, 30 g Rosmarinblätter, 50 g Wacholderbeeren, Schale von 3 ungespritzten Zitronen, 30 g Fenchelsamen, 1 Ingwerknolle und 1,5 l kalt gepresstes Oliven- oder Sonnenblumenöl.

Alle Kräuter klein geschnitten in ein Glasgefäß geben, mit dem Öl auffüllen und an einen warmen Platz stellen; täglich schütteln und nach 3 Wochen in dunkle Flaschen abgießen. Beschriften und kühl lagern. Das Massageöl ist 3–6 Monate haltbar. Massieren Sie es bei der Anwendung kräftig ein.

Hühneraugenaufgaben aus Efeu

Legen Sie frisch gesammelte Efeublätter 2 Tage in Essig ein. Die feuchten Blätter legen Sie dann über Nacht auf die Hühneraugen auf, entfernen sie morgens und bereiten abends erneut eine Auflage zu. Täglich wiederholen, bis die Hühneraugen verschwunden sind (Rezept nach Bruno Vonarburg).

Altes Wissen

Aufgrund ihres hohen Saponingehalts (lat. „Sapor“ = Seife) wurden Efeublätter früher zu einer reinigenden Waschbrühe verarbeitet. Man nahm 100 zerkleinerte Efeublätter, kochte sie 10 Minuten lang in 2 l Wasser aus, siebte ab, warf sie wieder 10 Minuten lang in die Brühe und seigte wieder ab. Diese Waschlauge soll verblichene Farben auffrischen und Seide und Wolle besonders gut reinigen.



Eiche

Stiel-Eiche (*Quercus robur*), Trauben-Eiche (*Quercus petraea*)



Geschichte

Die Eiche verkörpert wie kein anderer Baum eine urwüchsige Kraft. Wer sich einmal eine stille Stunde schenken mag und seinen Rücken an einen mächtigen Eichenbaumstamm lehnt, spürt die stärkende Zuversicht, die dieser Baum überträgt. Die Eiche ist seit Urzeiten ein bedeutender Kultbaum, der heiligste Baum der Kelten und Thor, dem Gott des Donners geweiht. Bereits in der Antike lobte der Militärarzt Dioskurides die Eichenrinde als zusammenziehendes, austrocknendes Mittel. Im Mittelalter wurde sie aufgrund dieser Eigenschaften bei Durchfall, Hautkrankheiten und Verletzungen eingesetzt und zum Gerben von Leder benutzt.

Botanisches

Die mächtige, tief verwurzelte knorrige Eiche mit ihrer längsfurchten Rinde gehört zu den Buchengewächsen (Fagaceae) und kann bis 45 m hoch werden. Die Stiel-Eiche mit ihren kurz gestielten Blättern und lang gestielten Früchten liebt feuchte Böden in Niederungen und Tälern, die Trauben-Eiche mit ihren lang gestielten Blättern und kurz gestielten Früchten bevorzugt höhere Lagen. Das begehrte, fast legendäre Hartholz ist mit seinem hohen Gerbstoffgehalt äußerst dauerhaft und widerstandsfähig wie kein anderes Holz, resistent gegen Schädlinge und Wasser und vermag Generationen zu überdauern. Eichen

können bis 1500 Jahre alt werden (beispielsweise die Femeiche im Münsterland); dafür dauert es auch etwa ein halbes Jahrhundert, bis sie im April oder Mai zu blühen beginnen. Aus den weiblichen Blüten entwickelt sich nur je ein einziger Samen, die Eichel. Eichelhäher und Eichhörnchen tun sich an ihnen gütlich und tragen auf ihre Weise zur Vermehrung der Eiche bei.

Ernte

Medizinisch verwendet wird von beiden Eichenarten die Rinde junger Zweige (ohne Borke), nicht dicker als 6 cm und von höchstens 20-jährigen Bäumen. Die Rinde wird im Mai geerntet, vor dem Austrieb der Blätter. 2,5–4 mm dicke Rindenstücke (Spiegel- oder Glanzrinde genannt) besitzen den höchsten Gerbstoffgehalt.

Wirkungen

Das Erfolgsgeheimnis der Eichenrinde beruht vor allem auf ihrem Gerbstoffgehalt (bis 20%; in den Blättern ist er etwas niedriger). Eichenrinde wirkt auf Haut und Schleimhaut zusammenziehend, entzündungshemmend und blutstillend, sekretionshemmend und gewebeverdichtend, keim- und schweißhemmend. Zudem wirkt sie mild oberflächenanästhesierend, das heißt sie lindert Schmerzen und auch Juckreiz. In der äußerlichen Anwendung gilt Rindentee daher als bestes Mittel für nässende Ekzeme, bei dem keinerlei Reizungen zu erwarten sind (allerdings nicht bei trockener Haut, denn Gerbstoffe trocknen aus!). Bei Geburtsverletzungen

Medizinische Anwendung: *Quercus cortex*

Inhaltsstoffe: 8–20% Katechin-gerbstoffe, Flavonoide (Quercetinderivate), Bitterstoffe, Zucker.

Anwendung, innerlich: Durchfall. **Äußerlich:** Als Umschlag vor allem bei nässenden Ekzemen. Bei Unterschenkelgeschwüren und entzündlichen Hauterkrankungen mit Juckreiz (z. B. Windpocken: mit Eichenrindentee abtupfen). Als Lotion bei Windeldermatitis, Wundliegen, Verbrennungen 1. Grades, Frostbeulen, Entzündungen und Juckreiz speziell im Genito-Anal-Bereich. Als kühlendes Sitzbad bei Analfissuren oder Hämorrhoiden. Als begleitendes Mittel bei der Hautpilztherapie, Fußschweiß oder übermäßigem Schwitzen. Zum Gurgeln und Spülen bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum und bei Zahnfleischentzündungen. Spü-

lungen bei entzündlichen Augenerkrankungen.

Kommission E, äußerlich: Entzündliche Hauterkrankungen. Lokale Behandlung leichter Entzündungen im Mund- und Rachenbereich sowie im Genital- und Analbereich. **Innerlich:** Unspezifische, akute Durchfallerkrankungen.

Tagesdosis: 3 g Rinde. Für Spülungen, Umschläge und Gurgelösungen: 20 g Rinde/1 l Wasser. Für Voll- und Teilbäder: 5 g/1 l Wasser.

Anwendungsdauer: Maximal 1–2 Wochen wegen der gerbenden und austrocknenden Wirkung. Sollten Durchfälle länger als 3–4 Tage andauern, ist ein Arzt aufzusuchen.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt. **Gegenanzeigen:** Bei großflächigen Hautschäden, Hautverletzungen oder Ekzemen keine äußerliche Anwendung und keine Vollbäder.

die Anwendung am Auge 1 : 2 mit Wasser verdünnen.

Für Spülungen oder Umschläge 3 EL (20 g) zerkleinerte Rinde mit 500 ml Wasser aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. Mehrmals täglich anwenden. Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum mehrmals täglich mit der unverdünnten Abkochung gurgeln.

Teemischungen

Ekzemtee (Aufguss)

Je 25 g Eichenrinde, Walnussblätter, Kraut vom Acker-Stiefmütterchen und Ringelblumenblüten. 10 Minuten ziehen lassen. 4 Wochen lang 2-mal täglich 1 Tasse trinken. Sie können den Tee auch äußerlich für Auflagen einsetzen.

Altes Wissen

Früher bereitete man Eichelkaffee zur Kräftigung schwächerer Kinder zu, indem man die klein geschnittenen Eicheln, durch Wässern gut entbittert, langsam unter stetem Rühren in der Pfanne geröstet hatte.

und bei allen Entzündungen im Genital- und Analbereich sind Eichenrindsitzbäder zu empfehlen, weil sie die Wundheilung fördern. Innerlich eingenommen wirkt die Rinde „stopfend“ bei Durchfallerkrankungen.

nuten kochen, abgießen, auf 38 °C abkühlen lassen. 2-mal täglich 15 Minuten lang anwenden. Für

Tee & mehr

Eichenrindentee

½ TL (1,5 g) fein geschnittene oder grob gepulverte Rinde in 200 ml kaltem Wasser zum Sieden bringen, 5 Minuten köcheln, 5 Minuten ziehen lassen und abgießen. Bei Durchfall 2-mal täglich eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten 1 Tasse warm trinken.

Tee zur äußeren Anwendung

Für ein Sitz- oder Fußbad 500 g Eichenrinde in 4 l Wasser 15 Mi-



Eisenkraut, Gewöhnliches

Verbena officinalis



Geschichte

Im alten Ägypten war das „Isenkraut“ der Mondgöttin Isis, der Göttin der Heilkunst, geweiht. Der Wortstamm „is“ (= zäh, hart) charakterisiert die zähen Stängel. In der Antike wurde auf das Kraut geschworen: „Verbena“ leitet sich vom lateinischen „verbum“ (= das Wort) ab. Man nannte die Pflanze auch Eisenkraut, weil sie eines der wichtigsten Wundkräuter gegen alle Verletzungen war, die durch Eisenwaffen hervorgerufen wurden. Für die Germanen war es ein Talisman für Kriegs- und Friedensabschlüsse und sollte die Kraft haben, Eisen und Ketten zu sprengen. Im Mittelalter galt die Pflanze als Allheilmittel: „Wer sie trägt, schläft gut, ist frohen Mutes und nie müde“.

Botanisches

Verbena officinalis gehört zur Familie der Eisenkrautgewächse (Verbenaceae), mit etwa 250 Arten. Dazu gehören der in Südamerika beheimatete „Zitronenstrauch“ (*Verbena citriodora*), dessen Blätter als verdauungsfördernder, nervenberuhigender und krampflösender „Verbenentee“ geschätzt werden, und der Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus*).

Das heimische Gewöhnliche Eisenkraut (*V. officinalis*) stammt aus dem Mittelmeergebiet, ist aber inzwischen fast über die ganze Erde verbreitet. Kultiviert wird es nur selten. Die bis 70 cm hohe mehrjährige Pflanze trägt vierkantige Stängel, „zäh wie Eisendrähne“, mit fiederteiligen Blättern. Bevor die Pflanze blüht, fällt sie in der Wiese kaum auf; dann aber erheben sich die winzigkleinen, lilafarbenen Blüten wie Lichtfunken auf Ähren, die während der Blüte in die Länge wachsen.

Anbau und Ernte

Verbena officinalis bevorzugt Unkrautfluren, Wege, Trittgemeinschaften und typische Ödplätze. Der Anbau gelingt problemlos; an einem sonnigen Standort vermehren sich bewurzelte Jungpflanzen rasch. Blütezeit ist von Juni bis September; ernten Sie die oberen 15 cm der Pflanze und trocknen Sie sie in Sträußen.

Wirkungen

Eisenkraut ist ein bitter-aromatisches Heilkraut, das die gesamte Verdauung stimuliert. Es fördert die Gallen- und Magensaftproduktion und verbessert durch seine Bitterstoffe die Nährstoffaufnahme, beseitigt Appetitlosigkeit und mildert Verdauungsbeschwerden. Durch seine beruhigenden, leicht antidepressiven Eigenschaften ist es ein ideales Kräftigungsmittel (Tonikum) zur Rekonvaleszenz nach chronischen Krankheiten, bei Stress und Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose). Eisenkraut regt den Milchfluss und die Gebärmutter an, deshalb wird es bei Wehenschwäche eingesetzt, darf aber nie während der Schwangerschaft angewendet werden. Das Verbenalin entfaltet sekretlösende und entzündungshemmende Eigenschaften, z.B. in den Nebenhöhlen. Eisenkraut wird in der Volksheilkunde zur Wundheilung eingesetzt, denn es enthält entzündungshemmende, schmerz- und blutstillende Gerbstoffe sowie das antibakteriell wirkende Verbascosid (Kaffeesäure); außerdem hat es keimhemmende Eigenschaften, obwohl auch diese Wirksamkeit nicht wissenschaftlich belegt ist.

Medizinische Anwendung: *Verbenae herba*

Inhaltsstoffe: Iridoidglykoside (Verbenalin, Verbenin), Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe, Alkaloide, Kaffeesäure (Verbascosid), wenig ätherisches Öl, Triterpene, Kieselensäure und Schleime.

Anwendung, innerlich: Verdauungsstörungen (Appetitlosigkeit, Magen- und Gallenblasenbeschwerden, Durchfall), nervöse Anspannung mit Kopfweh und Erschöpfung, Schilddrüsenüber-

Tee & mehr

Eisenkrauttee

1 TL (1,5 g) getrocknetes Kraut mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, 7 Minuten ziehen lassen und abgießen. Bei Bedarf 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Teemischungen

Erkältungs- und Schnupfentee (Aufguss)

Je 25 g Eisenkraut, Schlüsselblumenblüten mit Kelch und Holunderblüten, 20 g Thymiankraut, 5 g Enzianwurzel. 7 Minuten ziehen lassen. 3 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Frühstückstee (Aufguss)

Je 20 g Eisenkraut, Ringelblumenblüten, Blätter von Schwarzer Johannisbeere, Rosmarin und Zitronenverbene. 7 Minuten ziehen lassen, ungesüßt oder mit Honig zum Frühstück genießen.

Weitere Zubereitungen

Eisenkrautessig

Die oberen Triebe kurz vor der Blüte ernten und klein schneiden. Ein Schraubglas zu einem Drittel damit füllen, Bioapfelessig bis zum Glasrand eingießen. 3 Wochen stehen lassen, gelegentlich schütteln,

funktion (Hyperthyreose), nervöse Herzbeschwerden, leichte Depressionen und Ängste, Rekonvaleszenz, Erkältungen (Bronchitis, Fieber, Nebenhöhlenentzündung), geringer Milchfluss, Wehenschwäche, zur Einleitung der Menstruation. **Außerlich:** Wundheilung, Mund- und Zahnfleischentzündungen. **Tagesdosis:** 4,5 g Droge. **Nebenwirkungen:** Überdosierung führt zu Übelkeit und Erbrechen.

Gegenanzeigen: Nicht in der Schwangerschaft anwenden.



abfiltern, beschriften. Als Gurgelmittel bei Mund- und Zahnfleischentzündungen (verdünnen: 1 EL auf ½ Glas warmes Wasser), als Auflage bei stumpfen Verletzungen oder als Einreibung bei rheumatischen Schmerzen.

Eisenkrautinktur

Ein kleines Schraubglas zur Hälfte locker mit frischem, klein geschnittenem Eisenkraut füllen und mit Alkohol (50%) übergießen. 3 Wochen stehen lassen, gelegentlich schütteln, abfiltern und beschriften. 3-mal täglich 15 Tropfen bei Kopfschmerzen, menstruationsbedingter Migräne und zur Unterstützung der Denk- und Merkfähigkeit einnehmen.

Altes und neues Wissen

Hildegard von Bingen empfahl Eisenkraut vor über 900 Jahren bei Entzündungen der Mundhöhle und Mandelentzündung. Neuere Untersuchungen ergaben antibakterielle, antivirale sowie immunstärkende Eigenschaften in der Pflanze: Bestandteile des Eisenkrautextrakts hemmen demnach vor allem das Wachstum von Viren, die Atemwegsinfekte auslösen.

Engelwurz (Arznei-, Erz- oder Echte)

Angelica archangelica

Geschichte

In der Volksmedizin der nordischen Länder war die Engelwurz eine wichtige Heilpflanze. Aus späteren Berichten des Mittelalters hört man viel Lob über die Angelika, „ihrer fürtrefflichen Krafft und Tugend willen“. Namen wie „Angst-, Brust-, Gift-, Zahn-, Zauber-, Liebes- oder Theriakwurz“ erzählen von den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten dieser Pflanze zur damaligen Zeit.

Botanisches

Die Heimat der Arznei-Engelwurz sind feuchte Wälder und Wiesen, Flussufer und Schluchten in Island, Grönland, Lappland oder Skandinavien. Die Doldenblütlerin (Apiaceae) ist mit ihren bis 2,5 m Höhe eine imposante Erscheinung. Aus ihrer rübenartigen Wurzel treibt ein runder, gerillter hohler Stängel, der unten armdick sein kann, sich nach oben verzweigt und oft rotilla angelaufen ist. Daran entfalten sich aus bauchigen Blattscheiden lang gestielte, 2- bis 3-fach gefiederte großflächige Grundblätter, und am oberen Ende im Juli und August die stattlichen halbkugeligen, grünlichweißen Blütendolden – ein Paradies für Insekten! Die Samen riechen aromatisch und sichern die weitere Verbreitung, denn die Pflanze stirbt nach 3–4 Jahren, nach einmaligem Blühen und Fruchten, ab.

Anbau und Ernte

Die Echte Engelwurz kommt bei uns nicht in der Natur vor, darum verdient sie einen besonderen Platz im Kräutergarten. Sie braucht Platz, etwa 1–2 m². Säen Sie die Samen, die schnell ihre Keimfähigkeit verlieren, gleich nach der Reife im September/Okttober in feuchte, humusreiche, tiefgründige Erde aus. Staunässe oder anhaltende Trockenheit sollte man vermeiden, ansonsten braucht sie keine besondere Pflege; nur Schnecken-schutz, solange die Pflanze klein ist. Ernten Sie die Wurzel im Herbst des zweiten Jahres oder im Frühjahr danach, die Samen zur Vollreife im Herbst und die Blätter mit Stängel vor der Blüte. Gehen Sie beim Wurzelgraben und säubern vorsichtig vor: Die Wurzelrinde ist empfindlich und darf nicht gequetscht werden, sonst fault sie schnell. Trocknen Sie die Wurzel rasch und bewahren Sie sie, in dünne Stücke geschnitten, aromageschützt auf.





Wirkungen

Die Engelwurz ist mit ihren aromatischen Bitterstoffen eine sehr kräftigende, wärmende und die Nerven stärkende Pflanze, die mehr kann als die Verdauung anregen: Sie hat sich bewährt bei Schwachzuständen und in der Rekonvaleszenz, unterstützt die Herzfunktion und stärkt Körper und Geist in Zeiten erhöhter Anstrengungen. Die antimikrobiellen und krampflösenden Eigenschaften von *Angelica* heilen Bronchialleiden, und mit ihren entblähenden, appetit- und sekretionsanregenden Wirkungen (Galle, Bauchspeicheldrüse) lindert sie alle Arten von Verdauungsbeschwerden. In der Naturheilkun-

de setzt man sie mit großem Erfolg als menstruationsförderndes Mittel ein und verwendet sie zur Nachbehandlung bei Vergiftungen. Äußerlich angewendet fördert Engelwurz die Durchblutung, wirkt lymphabflussfördernd und wärmt und entspannt die Muskulatur, deshalb gibt man sie auch gerne Liebestränken bei. Man bereitet aus ihr Kräuterkissen, aromatische Bäder, Heilweine und vor allem edle geistige Getränke wie den „Chartreuse“.

Tee & mehr

Engelwurztee

1 TL klein geschnittene Wurzel mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden erhitzen, 5 Minuten bedeckt ziehen lassen und abgießen. Alternativ mit kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. 3–6 Wochen lang 2–3 Tassen täglich jeweils eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten ungesüßt trinken. Der Tee schmeckt bitter, aber gerade das macht seine Wirkung aus! Dieser „Bitter“ kräftigt und dient auch als Schutz vor Erkältungen.

Medizinische Anwendung: *Angelicae radix*

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Bitter- und Gerbstoffe, Pflanzensäuren, (Furano-)Kumarine.

Anwendung, innerlich: Verdauungsstörungen, verzögerte Menstruationsblutung, Erkältungen und zur Stärkung. **Äußerlich:** Rheumatische Schmerzen, Muskelentspannung, als Lymphsalbe (Apotheke) bei entzündlicher und schmerzhafter Lymphknotenschwellung.

Kommission E: Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden wie leichte Magen-Darm-Krämpfe, Völlegefühl, Blähungen.

Tagesdosis: 4,5 g Wurzel.

Nebenwirkungen: Photosensibilität; deshalb während der Anwendung von Engelwurz auf Sonnenbäder oder intensive UV-Bestrahlung verzichten. Beim Ernten der Wurzel an sonnigen Tagen Handschuhe tragen.

Gegenanzeigen: Nicht während der Schwangerschaft anwenden.



Teemischungen

Tee gegen nervöse Magenbeschwerden (Aufguss)

Je 20 g Engelwurz- und Kalmuswurzeln, Kamillenblüten, Fenchelsamen und Melissenblätter. 10 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 2- bis 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen

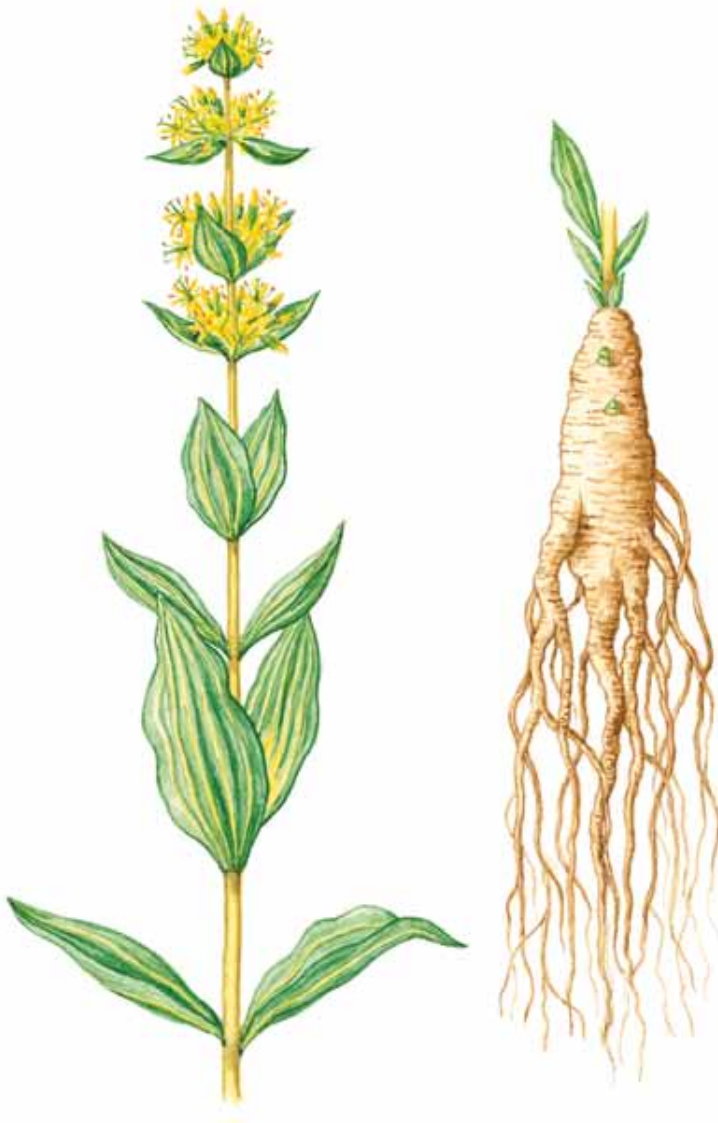
Engelwurz Hustenwein

2–3 EL getrocknete Angelikawurzeln mörsern und in 1 l Rotwein sieden, abgießen; noch warm 1–2 EL Honig zugeben. Bei zähem, chronischem Husten morgens und abends je 1 Likörglas trinken. Der Wein hält sich gekühlt etwa 4 Wochen lang (nach Pfarrer Künzle).

Altes Wissen

Ihren heiligen Namen bekam die Engelwurz zu Pestzeiten, als der Legende nach ein Erzengel einem frommen Mann diese Pflanze als Rettung in höchster Not zeigte. Immer wieder wurde *Angelica* dafür gerühmt, dass sie die Kraft besaß, Menschen vor Ansteckungen aller Art zu bewahren, sei es die Pest oder die Grippe.

Enzian, Gelber *Gentiana lutea*



Geschichte

Enzian war schon vor 1500 Jahren als bittere Medizin gegen Rheuma und alle „Gifte“ bekannt. 1557 berichtete Hieronymus Bock: „Die aller gebrauchlichst wurtzel in Germania / ist Entian / so wess der gemein man kein besser Tiriak oder magenartznei / als eben den Entian“. Später betonte Sebastian

Kneipp, dass wer Wermut, Enzian und Salbei zur Hand habe, gleich über eine ganze Apotheke verfüge.

Botanisches

Der Gelbe Enzian ist eine stolze, attraktive Pflanze und gehört zur Familie der Enziangewächse (Gentianaceae). Er gedeiht vor allem auf

basenreichen Bergwiesen der hochmontanen Stufe, wird stattliche 1,50 m hoch und kann bis zu 60 Jahre alt werden. Medizinisch verwendet wird der bis 1 m lange Wurzelstock, gelbbraun gefärbt und quer geringelt. Die bis 30 cm großen, gegenständig angeordneten Blätter ähneln mit ihren stark ausgeprägten parallelnervigen Bogenrippen dem Breit-Wegerich, wirken aber weiter oben am Blütenstand wie kleine Schüsseln, in denen sich der Tau sammelt.

Vorsicht! Es besteht Verwechslungsgefahr mit den Blättern des tödlich giftigen Weißen Gerners (*Veratrum album*), die aber wechselständig angeordnet und auf der Unterseite behaart sind.

Enzian blüht erst im Alter von 10 Jahren; dann stehen in den oberen Blattachseln die strahlend goldgelb leuchtenden Blüten.

Ernte

Der Gelbe Enzian findet sich auf kalkhaltigen Bergwiesen, Karfluren und Flachmooren. Er wird im Frühjahr und im Herbst ausgegraben, aber, da er geschützt ist, nur mit einer speziellen Sammelerlaubnis!

Wirkungen

Der Gelbe Enzian gehört zu den „amara pura“, den so genannten reinen Bittermitteln, und hat von den einheimischen Pflanzen den höchsten Bitterwert. Weil er so gut wie keine Gerbstoffe enthält, wirkt er nicht magenreizend, das heißt, die stärkende (tonisierende) Bitter-

Medizinische Anwendung: *Gentianae radix*

Inhaltsstoffe: 2–3 % Bitterstoffe, Xanthone, Schleim, Pektin, Zucker.

Anwendung: Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Magensaftmangel, Magersucht (Anorexia nervosa), ständiges „Luftschlucken“, leichte Schwäche der Bauchspeicheldrüse (Pankreasschwäche). Besonders geeignet für Patienten mit körperlichen oder seelischen Schwachzuständen, nach längeren Infektionskrankheiten, bei chronisch Kranken, bei Enzymschwäche im Alter mit „schwachem, saftlosem Magen“. Begleittherapie bei

Eisenmangelanämie und bei Störungen der Eiweißverdauung. Als Zusatzmedikation bei fiebrigen Erkältungskrankheiten.

Kommission E: Verdauungsbeschwerden wie Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen.

Tagesdosis: 2–4 g Wurzeln. Den magenfreundlichen Enzian längerfristig (6 Wochen) einnehmen, damit sich die tonisierenden Eigenschaften entfalten können.

Nebenwirkungen: Bei empfindlichen Personen oder bei Überdosierung ganz selten Magenbeschwerden, Brechreiz oder Kopfschmerzen.

Gegenanzeigen: Nicht anwenden bei Magen- oder Zwölfgerdarmgeschwüren.

wirkung kommt isoliert und intensiv zur Wirkung. Vor allem für die Verträglichkeit schwer verdaulicher Nahrungsmittel ist Enzian berühmt geworden. Die verdauungsfördernde, sekretbildende Wirkung beginnt im Mund, deshalb soll Enzian bei der Einnahme für kurze Zeit im Mund behalten und 30 Minuten vor dem Essen eingenommen werden. Dann regt er die Speichel-, Magen- und Pankreassaftsekretion und damit den Appetit an. Er durchblutet die Schleimhäute des Magens, beschleunigt die Magenentleerung, regt die Verdauungstätigkeit im Dünndarm an, verhindert Gärungserscheinungen und fördert den Gallenfluss. Das macht ihn zu „der“ Bitterstoffdroge bei Völlegefühl, Blähungen und bei Gärungsdurchfällen. Die Enzian-Bitterstoffe wirken kräftigend, ausgleichend auf das Immunsystem und fiebersenkend; deshalb wird *Gentiana* sowohl bei Erkältungskrankheiten und Entzündungen der Nasennebenhöhlen verwendet, als auch in der Rekonvaleszenz und in der Geriatrie als

„Magentonikum der Alten“ gerne eingesetzt.

Tee & mehr

Enziantee (Aufguss oder Kaltwasserauszug)

Für den Aufguss übergießen Sie 1 TL Wurzel mit 1 Tasse siedendem Wasser, lassen 10 Minuten ziehen und gießen ab. Beim Kaltwasserauszug (dauert länger, wirkt aber intensiver) setzen Sie 1 TL (1 g) Wurzel mit 1 Tasse kaltem Wasser an und lassen 8 Stunden ziehen.

Teemischungen

Grippetee (Aufguss)

10 g Enzianwurzeln und je 30 g Thymian- und Weißdornkraut und Holunderblüten. 10 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken, also über das akute Geschehen hinaus!

Magentee (Aufguss)

10 g Enzianwurzeln und je 30 g Melissenblätter, Kamillenblüten und Fenchelsamen. 10 Minuten



ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen

Enzianwein

Je 1 EL klein geschnittene Enzian-, Ingwer- und Kalmuswurzeln und 2 EL Pfefferminzblätter in ein Schraubglas geben und mit 400 ml Portwein oder Malaga auffüllen. 1 Woche stehen lassen, täglich kräftig schütteln und dann abgießen. Zur Kräftigung oder Verdauungsförderung 2-mal täglich 1 EL vor dem Essen einnehmen.

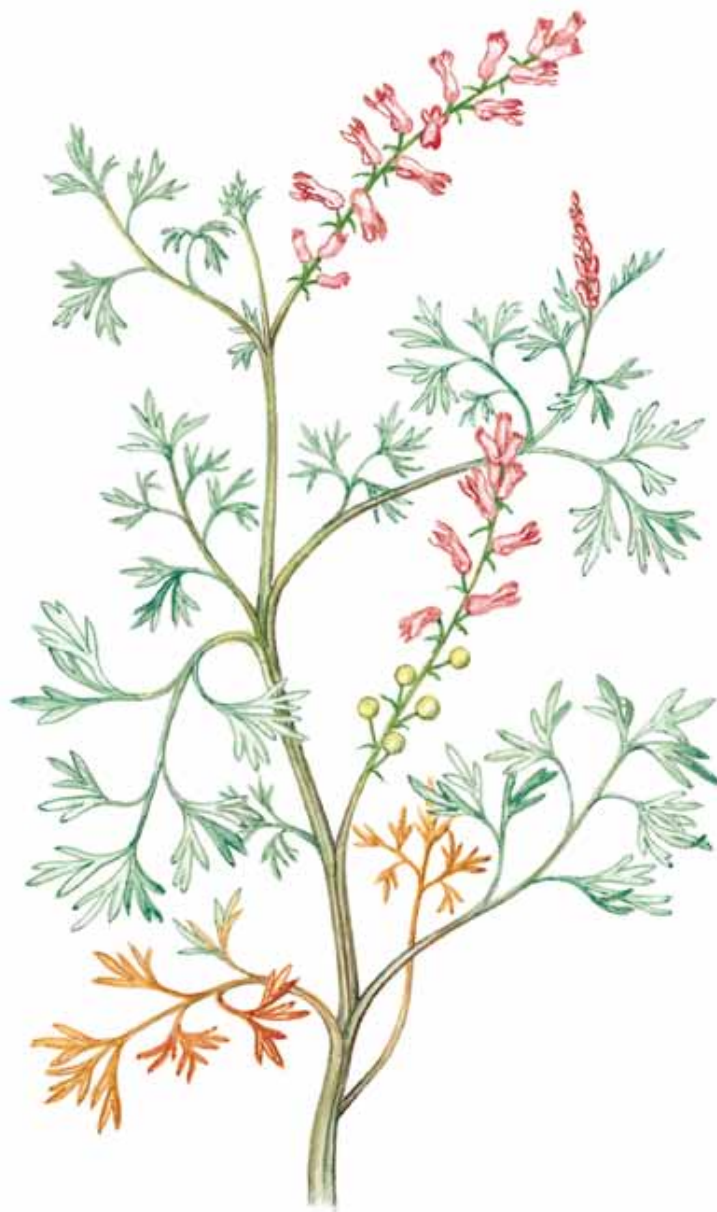
Altes Wissen

Enzian war aufgrund seines intensiv bitteren Geschmacks in vergangenen Zeiten eine bewährte Zutat im so genannten „Theriak“, dem heute der bekannte „Schwedenbitter“ entspricht.



Erdrauch, Gewöhnlicher

Fumaria officinalis



Geschichte

„Der Saft ist beißend, er schärft das Gesicht und reizt zu Tränen“, beschrieb Dioskurides im 1. Jahrhundert n. Chr. die Pflanze, die von weitem so aussieht, als käme Rauch aus der Erde (lat. „fumus“

= Rauch). *Fumaria* war ein uraltes keltisch-germanisches Räuchermittel; später rauchte man das Kraut anstelle von Tabak, um Kopfweg zu vertreiben. In der Klosterheilkunde setzte man Erdrauch bei Hauterkrankungen ein, um dadurch Juckreiz, Krätze und Schorf zu lindern

und das Blut zu „reinigen“ – Anwendungen, die heutzutage von der Wissenschaft für den Einsatz bei Schuppenflechte neu entdeckt wurden.

Botanisches

Erdrauch gehört zur Familie der Mohngewächse (Papaveraceae) und zur Unterfamilie der Erdrauchgewächse (Fumarioideae). Es ist ein bis 30 cm hohes, einjähriges Kraut, das in Eurasien und angrenzenden Gebieten heimisch ist. Es trägt wechselständige zarte, mehrfach gefiederte, blaugrün bereifte Blätter. Von April bis in den Oktober hinein entfalten sich die kleinen purpurroten Blüten mit einer dunkelrot-schwarzen Spitze. Das obere, äußere Blütenkronenblatt ist nach hinten sackförmig zu einem Sporn verlängert, in den eines der beiden dreiteiligen Staubblätter ragt und Nektar absondert – so lockt Erdrauch Insekten zur Bestäubung an.

Anbau und Ernte

Fumaria officinalis ist ein typischer Kulturbegleiter des Menschen: Er gedeiht wild auf unbehandelten Äckern, Unkrautfluren und Weinbergen, und zwar auf gut durchlüfteten, nährstoffreichen, eher feuchten Böden. Auf solchen Böden wird er auch in Ihrem Garten gedeihen – die Blüten locken Bienen an und die Samen mit ihren nährstoffreichen Anhängseln werden von Ameisen verschleppt.

Ernten Sie die gesamten oberirdischen Pflanzenteile während der Blütezeit von Mai bis August; trocknen Sie sie rasch und bewahren Sie sie lichtgeschützt auf.

Wirkungen

Erdrauch wirkt entzündungshemmend und krampflösend, speziell auf den oberen Verdauungstrakt, und bei krampfartigen Gallenbeschwerden, besonders des Gallengangschließmuskels. Er reguliert die Gallenfunktion: Bei zu geringer Gallensekretion wird diese gesteigert, bei zu starker gehemmt. Ein geregelter Gallenfluss macht sich positiv bemerkbar auf die Verdauung nach dem Genuss fetter Speisen und bei Verstopfung; deshalb wurde Erdrauch lange Zeit gepriesen als das beste Mittel nach Diätünden. Außerdem senkt er erhöhte Blutfettwerte und besitzt „blutreinigende“, das heißt stoffwechselfördernde Eigenschaften. Die Erfahrungsheilkunde nutzt *Fumaria* seit langem zur Entgiftung und zur Förderung des Stoffwechsels bei Hautproblemen: Man legte Teeauflagen des „Grindkrauts“ auf die betroffenen Hautstellen; eine Anwendung, die heute noch in Spanien durchgeführt wird zur Behandlung von Schuppenflechte (Psoriasis), Ekzemen und Herpesinfektionen.

Tee & mehr

Erdrauchtee

1–2 TL (2–4 g) Erdrauchkraut mit heißem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. 2- bis 3-mal täglich 1 Tasse warmen Tee 30 Minuten vor den Mahlzeiten trinken.

Tee zur äußeren Anwendung

Der Tee ist auch für lindernde Kompressen auf der Haut geeignet.

Teemischungen

Tee gegen Schuppenflechte (Aufguss)

Je 20 g Kraut von Erdrauch, Stiefmütterchen, Löwenzahn, Brennessel und Goldrute. 10 Minuten ziehen lassen. 6–8 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee gegen krampfartige Gallenbeschwerden (Aufguss)

Je 20 g Erdrauchkraut, Kamillenblüten, Pfefferminz- und Melissenblätter und Fenchelfrüchte zerstoßen. 10 Minuten ziehen lassen. 2–3 Wochen lang oder nach Bedarf 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen

„Grindöl“

Je 10 g Erdrauchkraut, Acker-Stiefmütterchenkraut und Malvenblüten in 200 ml Walnussöl 2 Wochen lang ausziehen, in dunkle Flaschen abgießen, kühl lagern.

Medizinische Anwendung: *Fumariae herba*

Inhaltsstoffe: Alkaloide (Fumarin), Flavonoide, Fumarsäure, Kaffeesäurederivate. Isochinolinalkaloide, Harze, Bitter- und Schleimstoffe.

Anwendung: Vorbeugung gegen Krämpfe der Gallenblase oder bei Diätfehlern, chronische Gallenblasen- oder Gallenwegserkrankungen und Postcholezystektomie-

syndrom (Zustand nach Entfernung der Gallenblase). Zur Stoffwechselförderung bei Hautleiden.

Kommission E: Krampfartige Beschwerden im Bereich der Gallenblase, der Gallenwege und des Gastrointestinaltraktes.

Tagesdosis: 6 g Droge.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Nicht anwenden bei Gallensteinleiden.



„Dies ist ein heylsame Artzeney Kindern und zarten Menschen, die mit dem Grind und Jucken der Haut beladen seynd. Den gantzen Leib nach dem Bad darmit gesalbet heylet den Grindt, vertreibt das jucken unnd beissen/ und macht ein schöne glatte Haut“ (Tabernaemontanus: „New Kreuterbuch“).

Neues Wissen

Obwohl der heilsame Effekt auf Hautleiden durchaus bekannt war, wurde Erdrauch erst vor wenigen Jahren von der Schulmedizin aufgegriffen: Die Fumarsäureester des Erdrauchs wurden als wirksam bei Schuppenflechte (Psoriasis) erkannt. Sie hemmen spezielle Zellen des Immunsystems, die bei Psoriasis im Übermaß gebildet werden und an der Erkrankung beteiligt sind. Eine Therapie mit Fumarsäure ist wegen ihrer geringen Nebenwirkungen auch geeignet für die erforderliche Langzeitbehandlung. Aufgrund der Einflussnahme auf das Immunsystem wird derzeit erforscht, ob Erdrauch auch bei Morbus Crohn, Morbus Bechterew, Neurodermitis, Rheuma oder Multipler Sklerose wirksam ist.

Eukalyptus

Eucalyptus globulus



Geschichte

Australien ist das Land der Eukalyptusbäume – drei Viertel aller Waldbäume dort sind Eukalypten. Eine der Arten, der Riesen-Eukalyptus (*Eucalyptus regnans*), zählt zu den höchsten Laubbäumen der Welt, nur ein Mammutbaum wird größer. Für die Ureinwohner Australiens, die Aborigines, waren die Blätter von Eukalyptusbäumen eine Art Allheilmittel: Bei Asthma verbrannten sie sie und inhalierten den heilsamen Rauch; sie setzten sie zur Behandlung von Wunden und Verbrennungen ein, bei entzündeten Insektenstichen und zur Fiebersenkung, bei infektiösen Erkrankungen und zur Behandlung von Malaria, aber auch bei Kopfschmerzen und allgemein als Toni-

kum. Baron Ferdinand von Müller (1857–1873), Direktor des botanischen Gartens von Melbourne, hatte von den Aborigines die medizinischen Wirkungen des Eukalyptus kennen gelernt und führte den Gebrauch des ätherischen Öls ein.

Botanisches

Eukalyptus gehört zur Familie der Myrtengewächse (Myrtaceae), von denen weltweit etwa 600 verschiedene Arten existieren. Eukalyptusbäume wachsen schnell, im Jugendstadium 4–6 m pro Jahr. Sie gedeihen auf unterschiedlichsten Böden, brauchen jedoch genügend Platz und Feuchtigkeit. Über seine Blätter verdunstet ein Eukalyptus-

baum nämlich so viel Feuchtigkeit, dass er in subtropischen Gebieten zur Entwässerung von Sümpfen angebaut wurde. Dadurch wurden den Malaria übertragenden Anopheles-Mücken die Brutplätze entzogen, und das „Malariafieber“ konnte sich weniger gut ausbreiten. Aus diesem Grund gab man ihm auch den Namen „Fieberbaum“. Wegen seines attraktiven Äußeren wird er aber auch „Schönmütze“ genannt oder „Blaugum-mibaum“, weil ein Eukalyptuswald durch seine ätherischen Öle von weitem blau schimmert (z. B. die „Blue Mountains“ in Sydney). Seine Blätter behält der Baum das ganze Jahr über; die Borke der graugrünen Rinde löst sich jedoch jedes Jahr in langen Streifen von ihren leicht gedrehten Baumstämmen und hinterlässt ein flammend rotbraunes Streifenmuster am Stamm.

Medizinisch verwendet wird hauptsächlich die Art *Eucalyptus globulus*, der so genannte „Fieberbaum“. Solange der Baum noch jung ist oder Schösslinge treibt, die aus dem ausgewachsenen Stamm sprießen, trägt er runde Blätter mit oberseits graugrünbläulicher, unterseits nahezu weißer Farbe, die mit einer dicken Wachsschicht überzogen sind. Diese Jugendblätter unterscheiden sich deutlich von den bekannteren Altersblättern, die bis 30 cm lang und lanzettlich sind und sichelartig gekrümmt in einer langen Spitze auslaufen. Beim Zerreiben entfalten sie einen kräftig-aromatischen Duft. Die Blätter, die durch den um 90° gedrehten Blattstiel senkrecht nach unten hängen und dadurch von beiden Seiten Sonnenlicht empfangen können, erzeugen bei Wind ein raschelndes Geräusch. Wer die Blätter gegen

das Licht hält, entdeckt neben zahlreichen dunkelbraunen Korkwarzen viele helle Punkte: die drüsigen Behälter der ätherischen Öle. Bei Betrachtung mit der Lupe können Sie daneben weiße Pünktchen erkennen: die Spaltöffnungen, die der Verdunstung dienen und bewirken, dass ständig Wasser nachgesaugt wird. Im Unterschied zu „normalen“ Laubblättern befinden sich diese Spaltöffnungen auf beiden Seiten; auf diese Weise können über die Blätter enorme Mengen an Feuchtigkeit verdunstet werden.

Die schönen Blüten sitzen in den Blattachseln, gut verpackt in einer grauweißen, holzartigen, feuerfesten Kapsel. Der Kapseldeckel wird zur rechten Zeit gesprengt und aus der hölzernen „Vase“ quellen büschelweise eine Unmenge an schön leuchtenden, creme-weißen Staubgefäßen hervor. Das hat zur Namensgebung geführt: griech. „eu“ (= gut, schön) und „kalypptos“ (= bedecken, verhüllen): der Kelch bedeckt die Staubblätter. Der Artname (lat. „globulus“ = Kügelchen) bezieht sich auf die runde Blütenknospe. Die vier Kronblätter sind verwachsen zum Operculum, dem Kapseldeckel, der die Staubblätter schützend bedeckt. Sobald die Blüten voll entfaltet sind, kommen die Bienen in Scharen angefliegen – das Ergebnis ihrer eifrigen Tätigkeit ist anschließend ein feiner Eukalyptushonig.

Anbau und Ernte

Vielleicht haben Sie ja aus dem Ur-laub Samenkapseln mitgebracht? Die eigene Anzucht ist leicht durchzuführen: Bei einer Temperatur von 20°C keimen die Samen nach einer Woche; man sollte sie gut feucht, aber nicht nass halten, und die Sämlinge bald pikieren. Eukalyptus wächst schnell und hat immer Durst; lassen Sie die Pflanze nie austrocknen, gießen Sie auch



im Winter, und überwintern Sie sie frostfrei.

Zur medizinischen Verwendung werden die harten Altersblätter gesammelt, die Jugendblätter werden therapeutisch nicht eingesetzt. Das Blattwerk wird an einem schattigen Ort luftig getrocknet oder für die Weiterverarbeitung zu Eukalyptusöl in einer Destille verwendet.

Für die Gewinnung des ätherischen Öls (100 kg Blätter ergeben etwa 2 l Öl) werden von den vielen verschiedenen Eukalyptusarten nur diejenigen verwendet, die mindestens 70%-iges cineolreiches ätherisches Öl enthalten, vor allem *Eucalyptus globulus* (im Geruch kampferartig) und *E. citriodora* (im Geruch zitronenartig). Für die eher seltene Teezubereitung nimmt man nur die Blätter von *Eucalyptus globulus*. In der Kinderheilkunde werden *E. citriodora* und *E. radiata* bevorzugt.

Wirkungen

Die ätherischen Öle mit ihrem hohen Gehalt an 1,8-Cineol werden zum großen Teil über die Lunge aufgenommen und entfalten dort ihre Wirkung: Eukalyptus hemmt die Verbreitung von Erregern, wirkt schleimlösend und hilft,

zähen Schleim besser abzu husten. Außerdem löst es Krämpfe im Bronchialbereich, wirkt hustenreizlindernd und vor allem entzündungshemmend, das haben zahlreiche medizinische Studien belegt: Eukalyptusöl (1,8-Cineol) hemmt genauso wie Kortison die Ausschüttung von Entzündungsstoffen des Körpers, jedoch ohne Nebenwirkungen. Deshalb wird neuerdings empfohlen, Cineol in der Langzeittherapie von Atemwegserkrankungen und allergischen Reaktionen wie Heuschnupfen oder Asthma einzusetzen; in klinischen Studien zum Beispiel



konnte das Cineol bei Asthmapatienten die Kortisondosis um 36% reduzieren!

Eukalyptusöl erregt die Kälterezeptoren der Riechnerven und vermittelt dadurch ein ausgeprägtes Kältegefühl auf Haut und Schleimhaut, das den Eindruck hinterlässt, besser durchatmen zu können. Die Nasenschleimhaut schwillt dabei jedoch nicht ab und kann ihrer reinigenden Funktion weiterhin nachkommen.

Achtung! Bei Säuglingen und Kleinkindern keine Eukalyptusöl-Zubereitungen im Bereich des Gesichts, speziell der Nase auftragen. Da diese Öle zu stark reizen, dürfen Sie Babys und Kleinkinder auch nicht damit inhalieren lassen! Über die Anwendung in Schwangerschaft und Stillperiode liegen keine klinischen Daten vor. In geringen Mengen tritt 1,8-Cineol in die Muttermilch über.

Äußerlich aufgetragen wirkt Eukalyptusöl örtlich schwach durchblutungsfördernd auf Muskeln und Gelenke. Die hautreizende Wir-

kung zeigt sich oft ohne sichtbare Rötung durch ein subjektiv spürbares Wärmegefühl. Eukalyptusöl wirkt antibakteriell und leicht harntreibend und hat sich auch bei Blasenreizungen und Blasenentzündungen bewährt.

Hinweis: Das in Eukalyptusblättern enthaltene ätherische Öl hat eine Anregung des fremdstoffabbauenden Enzymsystems der Leber zur Folge. Die Wirkung anderer Arzneimittel kann deshalb abgeschwächt oder verkürzt werden. Sprechen Sie Ihren Arzt daher bei der Verordnung von Eukalyptusölkapseln unbedingt daraufhin an.

Tee & mehr

Eukalyptustee

1 TL (1,5–2 g) fein geschnittene Blätter mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, abdecken und nach 10 Minuten absieben. Trinken Sie bei Husten und Bronchitis mehrmals täglich 1 Tasse. Verwenden Sie bei Rachenentzündung den doppelt starken Tee zum Gurgeln, oder Sie setzen die noch heißen Dämpfe des Teeaufgusses zur Inhalation ein.

Medizinische Anwendung: *Eucalypti folium/aetheroleum*

Inhaltsstoffe: 1–3,5% ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide.

Anwendung: Erkältungskrankheiten mit zähflüssigem Schleim, grippale Infekte, Nasennebenhöhlenentzündungen, akute und chronische Bronchitis und zur Unterstützung bei Asthma. Blasenentzündung. Eukalyptusöl beziehungsweise 1,8-Cineol wird in Weichgelinekapseln zum Einnehmen

(Apotheke) angeboten, in Fluidextrakt oder Hustenbonbons, Mundwässern, Bädern, Nasensalben oder -sprays oder als reines ätherisches Öl. Eukalyptusblätter werden eher selten angewendet.

Kommission E: Erkältungskrankheiten der Luftwege.

Tagesdosis 4–6 g Blätter.

Nebenwirkungen: Selten Übelkeit, Durchfall.

Gegenanzeigen: Nicht anwenden bei entzündlichen Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, der Gallenwege und bei schweren Lebererkrankungen.

Tee zur äußeren Anwendung

Für Wadenwickel oder eine Wäsche 1 l Eukalyptustee zubereiten und zum Abkühlen 2 l kaltes Wasser zugießen. Die warme Teezubereitung für Wadenwickel verwenden, das leitet die Hitze ab.

Oder Sie waschen damit den fiebernden Körper ab: Mit einem nassen Waschlappen rasch und behutsam von den Extremitäten zur Körpermitte waschen (diese „Waschrichtung“ belebt und unterstützt den Kreislauf), nicht abtrocknen.

Teemischungen

Bronchitistee (Aufguss)

Je 30 g Eukalyptusblätter, Thymiankraut und Anisfrüchte. 7 Minuten ziehen lassen. 2–3 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Dampfinhalation bei Schnupfen

(Aufguss)

Je 25 g Eukalyptus- und Pfefferminzblätter, Kamillen- und Holunderblüten. 10 Minuten ziehen lassen. 2- bis 3-mal täglich inhalieren.

Weitere Zubereitungen

Rheumaöl

100 ml Mandelöl mit 60 Tropfen ätherischem *Eucalyptus-citriodora*-Öl vermengen und diese Mischung zur Einreibung (bei Erwachsenen) verwenden. Das fördert die Durchblutung bei rheumatischen Beschwerden, Muskelschmerzen, Nervenschmerzen (Neuralgien) oder Bronchitis. Es lindert auch Insektenstiche und vertreibt zugleich Insekten.

Eukalyptushonig

In 200 g Honig 2 Tropfen naturreines ätherisches Eukalyptusöl einrühren. Nehmen Sie bei Erkäl-

Vorsicht! Eukalyptusöl darf nicht in die Augen oder auf offene Wunden gelangen, es brennt wie Feuer!



tungskrankheiten und Bronchitis 3-mal täglich 1 TL ein. Das mindert den Hustenreiz, die Hustenfälle werden deutlich weniger, die Atmung wird aktiviert und das Durchatmen erleichtert.

Harnblasenaufgabe

5%-iges Eukalyptusöl (10 Tropfen ätherisches Eukalyptusöl in 10 ml Olivenöl vermengt) auf eine Kompresse träufeln und auf die Blasenregion auflegen. Mit einem warmen Handtuch und einer Wärmfla-

sche bedecken und mindestens ½ Stunde Bettruhe einhalten; die Kompresse kann auch mehrere Stunden liegen bleiben. Durch die Aufnahme über die Haut kommen die antiseptischen, krampflösenden und harntreibenden Eigenschaften zur Wirkung. Eukalyptusölaufgaben sind bei Harnverhalten eine gute Alternative zum Katheterisieren bzw. zur Medikation; sie haben sich sowohl in der häuslichen und der Altenpflege als auch in der Klinik bestens bewährt.

Aromatherapie

Lassen Sie in Erkältungszeiten 2–3 Tropfen ätherisches Eukalyptusöl (*Eucalyptus globulus*) in wenig Wasser über einer Aromalampe verdunsten, das vernichtet eine Vielzahl an krankmachenden Keimen im Krankenzimmer oder in Räumlichkeiten, in denen viele Menschen miteinander in Kontakt kommen und sich leicht anstecken. Für unterwegs bietet sich eine einfache Variante an: Betröpfeln Sie ein Taschentuch mit 1 Tropfen Eukalyptusöl, halten Sie es immer wieder an die Nase und atmen Sie tief ein. Das regt an, erfrischt und erhöht zusätzlich die Konzentrationsfähigkeit. Das mildeste der Eukalyptusöle (*E. citriodora*) eignet sich für Kinder am besten, es ist hautfreundlich und lindert Schmerzen; zur Inhalation (nicht bei Babies und Kleinkindern!) ist *Eucalyptus radiata* besser geeignet.

Neues Wissen

Studien haben ergeben, dass eine Kombination aus Pfefferminz- und Eukalyptusöl die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit erhöht, bei gleichzeitig muskulär und mental entspannender Wirkung. Eukalyptusöl lässt das Lungengewebe schneller regenerieren, aktiviert die Funktion der roten Blutkörperchen und fördert so die Sauerstoffversorgung der Zellen.

Fenchel

Foeniculum vulgare



Geschichte

Die Geschichte des Fenchels ist voller Mystik und Aberglauben. Er galt als eines der besten Mittel zur Vertreibung von Dämonen und von jeher als Glücksbringer für ein neugeborenes Kind. Zur Abwehr des bösen Blicks trugen Kinder ein Säckchen mit Fenchelsamen um

den Hals, und in den Erzählungen über Till Eulenspiegel soll die Hebamme gesagt haben: „Ich bringe dem Glückskind Engelwurz, das bewahrt den Menschen vor Wollust, und Fenchel, der vertreibt den Teufel“.

Schon in den alten Hochkulturen von Ägypten, China und Arabien war Fenchel ein äußerst geschätz-

tes Heilmittel. Dioskurides (Militärarzt im 1. Jh. n. Chr.) empfahl ihn gegen Übelkeit, zur Stärkung der Sehkraft und „um den Frauen die Brüste mit Milch zu füllen“. Gleichermassen schätzten die Römer den Fenchel als Heilkräut, aber auch als Gewürz- und Salatpflanze: sie würzten Essig, Oliven und Brot mit Fenchelsamen und kauten sie, um eine schlanke Figur zu erlangen; während ihrer langen Fußmärsche versuchten sie, mit den Samen ihren Hunger zu verringern. Aus demselben Grund verwendeten ihn die Christen zur Fastenzeit: Da nahm man ihn als Gewürz für Fischgerichte, und die Armen aßen das Kraut ohne den Fisch.

Später waren es die Mönche, die den Fenchel als Heil- und Gewürzkräut in ihren Gärten hegten und pflegten; Fenchel galt als „Mönchsmedizin“. Er war im St. Gallener Klosterplan aufgelistet, und im Jahre 838 n. Chr. beschrieb der junge Benediktinermönch Abt Walahfrid Strabo von der Insel Reichenau in seinem wunderbaren Gedicht „Hortulus“ den Fenchel als augenstärkend, blähungstreibend und hustenlindernd:

„... Ziemlich süß von Geschmack und süßen Geruches desgleichen. Nützlich soll er den Augen, wenn Schatten sie trübend befallen, und sein Same, mit Milch einer Mutterziege getrunken, lockre, so sagt man, die Blähung des Magens und fördere lösend alsbald den zaudernden Gang der lange verstopften Verdauung. Ferner vertreibt die Wurzel des Fenchels, vermischt mit dem Weine, Trank des Lenaeus, und so genossen, den keuchenden Husten“. Empfehlungen, die bis heute gültig sind.

Hildegard von Bingen war vom Fenchel entzückt. „Sein Same ist

von warmer Natur und nützlich für die Gesundheit des Menschen. Feniculum erheitert den Menschen, fördert die Verdauung, beseitigt Mundgeruch, hilft gegen Sehschwäche und Kopfschmerzen und als Mittel gegen die Trunksucht. Der Trunkenbold mag Fenchelsamen essen und er wird sich danach besser befinden, weil die milde Wärme und die gemäßigte Kraft des Fenchels die durch den Wein hervorgerufene Tollheit ihm bändigen“. Auch Lonicerus (1528–1586), Stadtarzt von Frankfurt und Kräuterbuchautor, zollte dem Fenchel großes Lob. „Den Frauen, so Kinder säugen, ist gar gut, dass sie Fenchels essen, denn er vermehrt die Milch. Fenchelsaft mit warmer Milch gemischt, das den säugenden Kindern zu trinken gegeben, ist ihnen gut zu dem schweren Keichen und Athmen. Fenchel gegessen, stärcket den Magen und macht wol dauern“.

Botanisches

Der zweijährige Doldenblütler (Apiaceae) war ursprünglich im Mittelmeergebiet und in Vorderasien zuhause; heute wird er in ganz Europa, Asien, in Teilen Afrikas und Südamerikas angebaut. Die Arzneidroge stammt ausschließlich aus kultiviertem Anbau. Häufig begegnet man in Mittelmeerländern dem bis 2,5 m hohen Wilden Fenchel (*Foeniculum vulgare* subsp. *piperitum*) mit zarten gelben Blüten. Der Fenchel in unseren Gärten ist nur 1,50 m hoch mit markigen, gerillten, attraktiv blau überhauchten Stängeln. Seine reich gefiederten, fadendünnen Blättchen können Sie laufend ernten und den Speisen beigegeben, genauso wie die schöne gelbe Blütendolde. Dass der blüten- und nektarreiche Fenchel eine beliebte Bienenweide ist, berichtete schon Lonicerus im 16. Jahrhundert: „Dass unter allen Blumen den By-

Medizinische Anwendung: *Foeniculi fructus*

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl (u. a. trans-Anethol und Fenchon), fettes Öl, Eiweiß, Zucker, Flavonoide, wenig Kumarine.

Anwendung, innerlich: Blähungen mit krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Völlegefühl oder Appetitlosigkeit (Mischung mit Kümmel empfehlenswert), Verdauungsstörungen bei Säuglingen (Säuglingsdyspepsie) mit Durchfall (zu Beginn nur Fencheltee geben), in Abführmischungen, um Gasansammlungen und schmerzhafte Darmkrämpfe zu verhindern. Als schleimlösendes Mittel bei Erkältungskrankheiten (Mischung mit Anis empfehlenswert) und zur

Geschmacksverbesserung. Zur Förderung der Milchbildung, zur Beruhigung. **Äußerlich:** Augentzündungen.

Kommission E: Verdauungsbeschwerden wie leichte krampfartige Magen-Darm-Beschwerden, Völlegefühl, Blähungen. Katarrhe der oberen Luftwege. **Tagesdosis:** 5–7 g Fenchelsamen; 10–20 g Fenchelsirup oder Fenchelhonig (Kinder bis 12 Jahre 3-mal täglich ½–1 TL, Kinder über 12 Jahre 3-mal täglich 1 EL).

Nebenwirkungen: Für Teezubereitungen nicht bekannt. Ätherisches Fenchelöl kann bei äußerlicher Anwendung selten allergische Haut- oder Atemwegsreaktionen hervorrufen.

Gegenanzeigen: Für Teezubereitungen nicht bekannt.

nen keine so angenehm ist, als die Blumen von Fenchel. Wiltu dass die Byne gern in dem Stock bleiben, so stoß Fenchelkraut, und bestreich die Bynstock damit“. Nach ihrem „bestäubenden“ Besuch entsteht eine so genannte Spaltfrucht, der medizinisch genutzte „Fenchelsamen“, mit länglicher Form und gelblich grünbrauner Farbe. Er zerfällt in Teilfrüchte, die zwischen dunkleren Flächen fünf deutlich hervorstehende hellere Rippen tragen.

Eine ganz andere, gezüchtete Art ist der Florentiner Fenchel, auch Gemüse-Fenchel oder Finocchio genannt. Er bildet eine zwiebelartige Verdickung an den Stängelsansätzen, die als Gemüse gekocht wird.

Anbau und Ernte

Fenchel liebt warme, sonnige Standorte und gedeiht auf nährstoffreichen, eher kalkhaltigen

Böden gut. Die Pflanze trägt immer Früchte unterschiedlicher Reifegrade, da die zuerst blühenden Dolden auch zuerst reifen. Schneiden Sie nach und nach die reifen Dolden im Hochsommer zum Trocknen ab, klopfen Sie sie über einem Tuch aus und trocknen Sie sie rasch im Schatten. Es empfiehlt sich, sie gut trocken aufzubewahren. Zur Gewinnung der vom





Arzneibuch vorgeschriebenen Arzneidrogen werden besonders großfruchtige Sorten des Garten-Fenchels (*F. vulgare* subsp. *vulgare*) kultiviert.

Wirkungen

Fenchelsamen wirken vor allem gegen Blähungen: Sie lösen Krämpfe, fördern die Magen-Darm-Tä-

tigkeit, wärmen den Magen und fördern das Aufstoßen und den Abgang von Gasen. Auch die antimikrobiellen Eigenschaften der ätherischen Öle können zu dem günstigen Einfluss auf Blähungen beitragen. Kinder reagieren übrigens auf blähungstreibende Mittel (Karminativa) deutlich stärker als Erwachsene. In Abführtees vermindert Fenchel Gasansammlungen und schmerzhafte Darmkrämpfe

und besitzt zusätzlich eine gewisse erregende Wirkung auf die Darmmuskulatur – also eine doppelt empfehlenswerte Anwendung! Bei verschleimtem Husten wirken die ätherischen Öle schleimlösend, auswurfördernd und keimhemmend; sie beschleunigen die Schlagfrequenz der Flimmerepithelien an der Bronchialschleimhaut und lösen dadurch das zähe Hustensekret, so dass es besser abgehustet werden kann. Fenchelsamen wirkt milchbildungsfördernd und kann bei stillenden Müttern seine Wohltaten gleich zweimal entfalten: Er schenkt der Mutter mehr Milch und reduziert beim Baby die Blähungen. Eine beliebte Methode ist auch, die Milch- oder Breinahrung mit Fencheltee zuzubereiten. Kindern schmeckt Fenchel auch als Fenchelhonig oder Fenchelsirup. Wegen seiner keimhemmenden und beruhigenden Eigenschaften haben sich Fenchelsamen auch bewährt als Augenbad bei verklebten Augen, Gerstenkorn oder bei Ermüdungserscheinungen des Auges.

Vorsicht! Ätherisches Fenchelöl nicht länger als sechs Wochen, nicht bei Säuglingen und Kleinkindern und nicht in der Schwangerschaft anwenden.

Tee & mehr

Fencheltee

1 TL (2,5 g) frisch gequetschte Fenchelfrüchte mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen und 7 Minuten bedeckt ziehen lassen. Trinken Sie 2- bis 4-mal 1 Tasse warm zwischen den Mahlzeiten, als Magentee ungesüßt, als Hustentee mit Honig gesüßt.

Es empfiehlt sich, die Fenchelsamen immer erst kurz vor dem Gebrauch zu zerstoßen, damit sich die ätherischen Öle optimal ent-

falten können! Unzerdrückte Fenchelsamen in Filterbeuteln löschen zwar den Durst, können aber ihre Wirkung nicht entfalten.

Tee zur äußeren Anwendung Fenchel-Augenaufgabe

In lauwarm abgekühlten Fencheltee ein Stofftaschentuch tunken, ausdrücken und 15 Minuten auf die Augen legen. Bei verklebten Augen oder einem so genannten „Gerstenkorn“, das behutsam aufgeweicht werden soll, ist eine Fenchelaufgabe genau das Richtige; sie wirkt mild desinfizierend und eröffnend, wohltuend lindernd und heilend.

Teemischungen

Vier-Winde-Tee (Aufguss)

Je 25 g Kümmel-, Fenchel-, Anissamen und Schafgarbenkraut gegen Blähungen. 10 Minuten ziehen lassen. Je nach Beschwerden 2–8 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Milchbildungstee (Aufguss)

Je 20 g Früchte von Fenchel, Anis, Dill und Kümmel und 20 g Brennnesselkraut. 10 Minuten ziehen lassen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken, bis „Erfolg“ eintritt.

Erkältungstee (Aufguss)

Je 20 g Blüten von Linde, Schlüsselblume und Holunder, Fenchel- und Anissamen, Hagebutten- und Apfelschalen, Thymiankraut, Süßholz- und Ingwerwurzelstücke. 10 Minuten ziehen lassen. 3–6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen

Fenchelöl – nicht nur für Babys Bäuchlein

3 EL Fenchelsamen mörsern und in 100 ml kaltgepresstem Sonnen-

blumenöl 3 Wochen am Fensterbrett stehen lassen, öfter schütteln. Danach abfiltrieren, dunkel und kühl aufbewahren. Geben Sie bei Bedarf 1–2 EL Fenchelöl, im Wasserbad erwärmt, auf Ihre Handflächen und massieren damit behutsam das Babybäuchlein, oder Sie reiben bei Husten mit zähem Schleim Brust und Rücken damit ein. Fenchelöl aromatisiert auch Speisen fein!

Fenchel-Anis-Milch

Je 1 TL frisch gemörserte Fenchel- und Anissamen zerstoßen und in heiße Milch einrühren, 5–10 Minuten stehen lassen und abgießen. Bei Husten und Schlaflosigkeit können Sie mit Honig süßen, bei Bauchschmerzen ungesüßt schluckweise trinken.

„Windsalbe“

2 EL Butter im Wasserbad schmelzen, je ½ TL fein gemahlene Fenchel-, Anis- und Kümmelfrüchte zugeben. 10 Minuten wärmen, dann durch ein Mulltuch drücken und fest werden lassen. Massieren Sie damit bei Blähungen die Nabelgegend sanft im Uhrzeigersinn und halten Sie die Bauchregion danach mit einem warmen Tuch oder einem vorgewärmten Kirschkernsäckchen warm.

Gesichtswasser

Ein einfacher Kräuteraufguss aus Fenchel, stets frisch zubereitet, ist ein entspannendes, klärendes und reinigendes Gesichtswasser, das auch gegen Falten wirkt.

Handcreme

Bereiten Sie einen konzentrierten Fenchelaufguss aus 1 EL Samen und 75 ml Wasser und lassen Sie ihn abkühlen. Erhitzen Sie diesen anschließend in einem Topf zu-



sammen mit 2 TL Pfeilwurz (Drogerie), 2 EL Glycerin und 2 EL Lavendelwasser auf kleiner Flamme und rühren Sie so lange, bis die Masse dick und cremig geworden ist. Lassen Sie die Masse langsam abkühlen und füllen Sie sie ab. Die Creme pflegt beanspruchte, trockene und schrundige Hände.

Altes und neues Wissen

Finocchio, der Gemüse-Fenchel, wurde erst durch die italienischen Meistergärtner der Renaissance aus dem Gewürzkraut gezüchtet. Er enthält so viel Vitamin A und C, dass etwa 100 g davon den empfohlenen Tagesbedarf decken können; außerdem galt er als entschlackendes Gemüse: „Samen, Blätter und Wurzeln werden von jenen, die fett und träge geworden sind, in Getränken und Suppen verwendet, um wieder schlank und rank zu werden.“ (William Cole, 17. Jh.). Dass Fenchel beim Abnehmen behilflich ist, wurde in jüngster Zeit von Wissenschaftlern entdeckt: Versuchstiere nahmen bei höheren Dosen an Körpergewicht ab. Fenchel bindet Fett bereits im Darm, so dass sich weniger Fettzellen bilden.

Frauenmantel

Gewöhnlicher Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*), Gelbgrüner Frauenmantel (*A. xanthochlora*)



Geschichte

Frauenmantelblätter bergen ein besonderes Geheimnis der Natur – es sind die kristallklaren Tröpfchen am Blattrand, die wie Edelsteine in der Sonne glitzern, im Schoß der Blätter zu einer geheimnisvoll schillernden Zauberperle verschmelzen und den Himmel widerspiegeln. Für die Kelten war dieser „Tautropfen“ ein magisches Wasser der „Zwischenwelt“, da es weder von der Erde kam noch als Regen vom Himmel fiel. Diese Tropfen sind reiner Pflanzensaft, eine Art natürliches Destillat, Wasser, von Alchemillawurzeln aus der Erde aufgesogen, durchs Pflanzengewebe filtriert und des Morgens aus den Spitzen ihrer Blättzähnen wieder als „Guttations-tropfen“ ausgeschieden. Kein Wunder, dass solch ein Wasser schön machen soll. Die Alchemisten hatten erkannt, dass die diamantschillernden Tropfen Teil eines wohlbehüteten Pflanzengeheimnisses sind und versuchten, daraus den Stein der Weisen herzustellen, von dem man sagt, dass er Krankheit in Gesundheit und unedle Metalle in Gold verwandle. Nach ihnen wurde der Frauenmantel benannt: „Alchemilla“, die kleine Alchemistin. Man bezeichnet sie auch als Sinau, von althochdeutsch: „sin“ (= immer) und „au“ (= Tau) – die Pflanze, die immer Tau enthält.

Das gefächerte Blatt erinnert an einen Schutzmantel (Pellerine), wie sie die Frauen im Mittelalter trugen; und die Pflanze schützt Frauen bis heute. Bei den alten Germanen war *Alchemilla* geschätzt für Fruchtbarkeitsriten. In der Antiken Medizin sprach



man der Pflanze die Wirkung zu, Frauen nach der Entbindung ihr jungfräuliches Aussehen zurück zu geben und die durch Mutterschaft und Alter erschlafften Brüste wieder zu festigen.

Im Mittelalter galt *Alchemilla* als wichtiges Wundmittel bei allen Haut- und Schleimhauterkrankungen, vereiterten Nägeln, bei Akne, Unterleibsbeschwerden oder Durchfall. Sie wurde bei vorhergehenden Fehlgeburten empfohlen, und zwar ab dem 3. Schwangerschaftsmonat. Darüber schreibt der Schweizer Kräuterpfarrer Künzle: „Zwei Drittel aller Frauenoperationen werden bei rechtzeitiger und lang dauernder Anwendung dieses Heilkrauts überflüssig“. Künzle riet jeder „Kindbetterin“, 10 Tage lang regelmäßig Frauenmanteltee zu trinken. Schwangeren Frauen empfahl er den täglichen Genuss dieses Tees, „... weil er selbst unter schwierigsten Umständen eine leichte Geburt und ein gesundes Kind bringt.“

Botanisches

Der Frauenmantel gehört zur großen Familie der Rosengewächse (Rosaceae) und gedeiht auf feuchten, frischen Wiesen und alpinen Weiden in ganz Europa. Die medi-

zinisch verwendeten Arten *A. vulgaris* und *A. xanthochlora* sind ausdauernd mit einem kriechenden Wurzelstock, der allmählich verholzt, je nach Standort 20–50 cm hoch mit aufrechten, mattgrünen Sprossen. Die grundständigen, lang gestielten, fast kreisförmigen Blätter sind zum Teil am Rand sowie auf der Unterseite flaumig behaart. Die in ihrer Jugend rosettenartig gefächerten 7- bis 11-lappigen Blätter sind gezähnt; die Zähne am Blattrand weisen winzige Spaltöffnungen auf, durch die sie des Morgens und bei hoher Luftfeuchtigkeit Wassertropfen nach außen ausscheiden (Guttation), die sich im Laufe des Tages in der Mitte des Blattes sammeln. Die kleinen, gelbgrünen Blütchen (Mai bis August) sind unscheinbar in einer reichblühenden Trugdolde, etwa 2–3 mm groß und honigsüß duftend, aber ohne Kronblätter. Die Frucht ist eine einsamige Nuss. Frauenmantel galt als die „Marienblume“ schlechthin, denn er pflanzt sich ganz im Sinne der unbefleckten Empfängnis auch eingeschlechtlich fort; dann gleichen alle Tochterpflanzen der Mutterpflanze aufs Haar.

Anbau und Ernte

Sie können den mehrjährigen Frauenmantel als Samen oder als Pflanzen kaufen, oder einen Wurzelstock aus der Natur ausgraben und ihn in Ihren Garten setzen. Frauenmantel gedeiht auf humosen, feuchten Böden in halbschattiger Lage. Die Vermehrung erfolgt am einfachsten vegetativ, indem Sie im Herbst oder Frühjahr ältere Wurzelstöcke teilen.

Ernten Sie das blühende Kraut während einer Schönwetterperiode von Mai bis August, nachdem der „Tau“ bereits verdunstet ist. Nach der Ernte trocknen Sie das Kraut rasch auf Leinentüchern und bewahren es gut verschlossen auf.

Der häufig im Garten gepflanzte Wollige Frauenmantel (*Alchemilla mollis*) mit größeren, weich behaarten Blättern verziert zwar Rosensträucher ungemein, wird aber in der Heilkunde nicht verwendet.

Wirkungen

Alchemilla wirkt zusammenziehend, entzündungshemmend und schmerzlindernd, außerdem gefäßschützend (angioprotektiv), antibakteriell, blutungshemmend und krampflösend; zudem zeichnet sie sich durch eine gestagenartige Wirkung aus. Sie enthält einen Reigen an wunderbar sich ergänzenden Inhaltsstoffen: Die Gerbstoffe wirken zusammenziehend und fördern die Wundheilung, sie wirken entzündungswidrig, kapillarabdichtend, lindern Juckreiz und Schmerzen, wirken blutungs- und keimhemmend. Flavonoide und Karotinoide wirken antioxidativ und damit zell- und gefäßschützend, Kumarine wirken Wasseransammlungen im Gewebe (Ödemen) entgegen und entzündungshemmend, Leukozyanidine wirken krampflösend.

Die frauenheilkundliche Anwendung gilt in der Schulmedizin als überholt. Doch auch wenn *Alchemilla* noch lange nicht ausreichend untersucht wurde, können Frauen nach wie vor auf die Heilkraft des Frauenmantels vertrauen, der auf den gesamten weiblichen Organismus ausgleichend und regulierend wirkt: Vor und nach der Geburt zur Kräftigung der Gebärmutter, zur Verhütung von Geburtsblutungen, zur Stärkung des Bindegewebes, zur raschen Rückbildung der Gebärmutter und zur schnellen Wundheilung der Geburtswege nach der Geburt, zur Milchbildungsförderung und bei Brustdrüsenentzündung. Aber auch bei

Medizinische Anwendung: *Alchemillae herba*

Inhaltsstoffe: 5–8% Gerbstoffe, Flavonoide und Karotinoide, Phytosterine, wenig Bitterstoffe, ätherisches Öl (Blüten), Saponine und Spuren von Salizylsäure, Kumarine, Pflanzensäuren (Chlorogen- und Kaffeesäure), Phenolcarbonsäure, Leukozyanidine (Blüten) und Mineralien wie Eisen, Kalium, Kalzium, Kieselsäure und Magnesium.

Anwendung, innerlich: Menstruationsstörungen, vor und nach der Geburt, zur Förderung

der Milchbildung, Wechseljahresbeschwerden, leichte Magen-Darm-Katarrhe und unspezifische Durchfallerkrankungen.

Äußerlich: Zur Wundbehandlung, bei Brustentzündung, als hautstraffendes Kosmetikum bei Hautunreinheiten junger Mädchen, entzündete Augen, nässende Ekzeme, Mundschleimhautentzündungen und Angina. Zu Scheidenspülungen beim Ausfluss junger Mädchen.

Kommission E: Leichte unspezifische Durchfallerkrankungen.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Neigung zu Fehlgeburten, Ausfluss, Menstruationsstörungen jeglicher Art sowie bei Beschwerden in den Wechseljahren wird er mit Erfolg eingesetzt. Der leicht krampflösende Effekt geht möglicherweise auf die gestagenartige Wirkung zurück und ist vor allem bei prophylaktischer Anwendung zu erwarten. Heutzutage wird *Alchemilla* mit Erfolg von kräuterkundigen Frauen bei Gelbkörperschwäche eingesetzt, die häufig Ursache ist von Unfruchtbarkeit, starken Blutungen oder dem so genannten Prämenstruellen Syndrom (PMS), den „Tagen vor den Tagen“, die in der zweiten Zyklushälfte einhergehen mit Wassereinlagerung, Brustschmerzen und Stimmungsschwankungen. Äußerlich kann Frauenmantel als Tee zu Waschungen oder Teilbädern bei eiternden Wunden verwendet werden, gerade auch im Dammbereich, bei Juckreiz im Scheidenbereich, zu Spülungen und Sitzbädern bei Fluor (Weißfluss), als Auflage bei Brustentzündungen, allgemein in der Wundbehandlung und bei entzündeten Augen. Ein Presssaft der frischen Pflanze stillt Nasenbluten. In der Kosmetik setzt man Frauen-

manteltee mit seinen zusammenziehend wirkenden und reinigenden Eigenschaften als Gesichtswasser bei unreiner, großporiger Haut ein. Uralt ist die Empfehlung, gequetschte Blätter auf Brust, Arme oder Oberschenkel zu legen, das soll die Haut glätten.

Tee & mehr

Frauenmanteltee

1 TL (1 g) Kraut mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Minuten ziehen lassen und abgießen.

Zur Geburtsbegleitung 6 Wochen vor der Geburt bis 4 Wochen danach täglich 1–3 Tassen trinken: Diese Teekur sorgt für eine leichte Geburt, strafft und stärkt die weiblichen Beckenorgane, wirkt entzündungshemmend, kapillarabdichtend und gleichzeitig ausgleichend und regulierend auf den gesamten Organismus.

Teemischungen

Milchbildungstee (Aufguss)

Je 20 g Kraut von Frauenmantel, Brennnessel und Eisenkraut, Fenchel- und Anissamen. 7 Minuten ziehen lassen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken, bis der gewünschte Erfolg eingetreten ist (maximal 8 Wochen).

Tee gegen Senkungsbeschwerden (Aufguss)

Je 50 g Kraut von Frauenmantel, Gänse-Fingerkraut, Goldrute und Johanniskraut sowie Himbeerblätter. 7 Minuten ziehen lassen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken. 2-mal im Jahr eine 6-wöchige Teekur durchführen: Sie kräftigt das erschlaffte Bindegewebe und lindert die bei Gebärmutterensenkung typischen Blasenbeschwerden.

Alchemillen-Kosmetik (Aufguss)

Je 30 g Frauenmantel- und Stiefmütterchenkraut und Ringelblu-





menblüten. 10 Minuten ziehen lassen. Äußerlich zu Waschungen oder für Kompressen anwenden.

Wechseljahrestee zur Schweißlinderung (Aufguss)

Je 30 g Frauenmantelkraut und Salbeiblätter, je 10 g Melissen- und Rosmarinblätter und 10 g Blätter und Blüten vom Weißdorn. 7 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen Frauenmantelsitzbad

Zu gleichen Teilen das Kraut von Frauenmantel, Majoran und Zinnkraut sowie Eichenrinde mischen und etwa 200 g dieser Mischung 20 Minuten lang kochen. Abgießen und dem Badewasser zugeben. Ganz wichtig nach dem Sitzbad: Nachruhe und warme Füße, also schnell mit Wollsocken ins Bett! 2-mal wöchentlich 6 Wochen

lang anwenden bei Eierstockentzündung, Neigung zu Fehlgeburten und vor allem bei Fluor (Weißfluss). Trinken Sie dazu begleitend von einer Teemischung aus 70 g Frauenmantelkraut und 30 g Taubnesselblüten 3-mal täglich 1 Tasse (10 Minuten ziehen lassen).

Alchemilla zur Erhaltung der Schönheit

Natürlich können Sie früh morgens auf die Wiese gehen, die glitzernden Perlen von *Alchemilla* mit einer Pipette abnehmen und behutsam dort auftupfen, wo es Ihnen wichtig erscheint. Solch eine Kur sechs Wochen lang durchgeführt, bringt Schönheit für Körper und Seele. Falls Sie allmorgendlich nicht ganz so viel Zeit zur Verfügung haben, hier einige Varianten: Frauenmanteltee als Gesichtswasser bei großporiger oder pickeliger Haut wirkt entzün-

dungshemmend und adstringierend. Zerquetschte Frauenmantelblätter als Brustauflage straffen und festigen die Brüste. Gurgeln mit Frauenmanteltee kräftigt Mundschleimhaut und Zahnfleisch, und ein Sitzbad soll jungfräulich machen.

Vaginalspülung

4 EL Frauenmantelkraut mit $\frac{1}{2}$ l kochendem Wasser überbrühen, 15 Minuten ziehen und abkühlen lassen. 1 EL Bioapfelessig zufügen (mildes Schleimhautdesinfizienz). Füllen Sie den warmen Tee in ein Einlaufgerät und wenden Sie die Vaginaldusche eine Woche lang täglich an bei Scheidenentzündung, Ausfluss und (begleitend) bei Zellveränderungen am Muttermund. Die Spülung wirkt reinigend, keimhemmend, zusammenziehend, juckreizlindernd und regenerierend.

Schwangerschaftsöl

Je 50 g Frauenmantelkraut und Duftrosen mit 300 ml Mandelöl in ein Schraubglas füllen und 2 Wochen in der Sonne stehen lassen, regelmäßig schütteln; danach abfiltern. Massieren Sie damit regelmäßig Ihren Bauch zur Vorbeugung gegen Schwangerschaftsstreifen.

Neues Wissen

Frauenmantel wirkt nach neuesten Erkenntnissen auch gegen Viren (z. B. *Herpes simplex*, den Erreger des Lippenherpes) und Bakterien (z. B. *Staphylococcus aureus*, der gegen viele Antibiotika inzwischen resistent ist und im geschwächten Organismus massive Infektionen auslösen kann). Zudem soll der Gerbstoff „Agrimoniin“ laut japanischen Forschern das Wachstum von Brustkrebs hemmen helfen, weil er die Bildung von Interleukin anregt, das wiederum das Immunsystem aktiviert.

Gänseblümchen

Bellis perennis



Geschichte

Das Gänseblümchen ist eine Blume aus dem Zaubergarten der germanischen Göttin Freya, der Göttin der Liebe, des Hausstands und des Glücks. Wenn die Frühlingsgöttin mit ihren Füßen den Boden berührt, beginnen die Blumen üppig zu sprießen und verkünden damit

das neue Frühjahr. Weiße, gelbe und lila Farbtupfer bedecken die Erde; Veilchen, Huflattich, Gänseblümchen, Schlüsselblumen, Wiesenschaumkraut und Löwenzahn erfreuen als Frühlingsboten die Seele – und den Gaumen! Denn endlich kommt mit den frischen Frühlingspflanzen wieder neuer Schwung ins Leben und vertreibt

die Wintermüdigkeit. Die ersten drei Gänseblümchen, die man im Jahr findet, galten früher als besonders heilkräftig, es sollte das ganze Jahr über vor Fieber, „bösen Augen“ und besonders vor Zahnweh verschonen. Und Gänseblümchen, am Johannistag zwischen 12 und 13 Uhr gepflückt, zur Zeit des höchsten Sonnenstands, sollten Glück bringen „bey allem Thun und Wercken“.

Der wissenschaftliche Name *Bellis perennis* leitet sich ab vom lateinischen „bellus“ (= schön, hübsch, niedlich) und „perennis“ (= ausdauernd; „per“ = durch und „annus“ = das Jahr), weil es das ganze Jahr über blüht. Seinen deutschen Namen hat das Gänseblümchen erhalten, weil es auf Gänseweiden besonders gut wächst. Gänse verzehren die Blütchen als Leckerbissen, halten so die Wiese kurz und regen dadurch das „lichthungrige“ Gänseblümchen an, immer neue Blüten anzusetzen und dicht an dicht ganze Blütenteppiche zu bilden. Der schöne Beiname Maßliebchen stammt vom germanischen „mas“ (= Wiese) und „lief“ (= Blatt).

Das Maßliebchen gehört zu den bekanntesten einheimischen Pflanzen und, so unscheinbar es wirkt – es ist ein köstliches Wildgemüse und zugleich ein traditionsreiches Heilmittel. In der Blumensprache steht es für Reinheit und kindliche Unschuld. So klein die Pflanze ist, so groß ist ihre Wirkung für Körper und Seele, und das sei „... auch der Grund, weshalb der Schöpfer so viele Gänseblümchen hat wachsen lassen“, mutmaßte Nicholas Culpeper. Recht hat er: Gänseblümchen getrunken fördert den Stoffwechsel, lindert Hauterkrankungen und löst bei Husten den festsitzenden Schleim. Der frische Pflanzensaft,

auf Stiche oder Brennnesselquaddeln getupft, lindert die Beschwerden.

Botanisches

Das Gänseblümchen ist in Mitteleuropa beheimatet. Man findet es zu jeder Jahreszeit überall auf Wiesen, an Wegrändern und in Vorgärten, es sei denn, der Schnee bedeckt noch die Landschaft. Das Gänseblümchen ist eine besonders widerstandsfähige, frostfeste Pflanze; es kann im Winter Temperaturen bis -15°C gut aushalten. Die mehrjährige Pflanze gehört zur großen Familie der Korbblüter (Asteraceae). Aus einer grundständigen Blattrosette mit spatelförmig ovalen, gestielten Blättern entspringt ein etwa 15 cm langer Blütenstiel, mit kurzen Härchen versehen. Auf jedem Stängel thront ein gelbes Blütenköpfchen, umgeben von weißen Blütenstrahlen, die unten manchmal rötlich schimmern. Bei Regen und nachts schließen sich die Blüten und senken die Köpfchen.

Ernte

Hauptblütezeit ist April bis August. Dies ist auch der beste Sammelzeitpunkt für Blätter und Blüten, da in dieser Zeit der Wirkstoffgehalt am höchsten ist.

Wirkungen

Bellis ist eine Pflanze, die sich immer wieder aufrichtet, so viel sie auch getreten wird, und diesen Regenerationswillen verkörpert sie auch in der Therapie. Sie hat sich vor allem in der Kinderheilkunde bewährt, wo Pfarrer Künzle sie besonders schätzte: „Eine Prise Maßliebchen soll man jeder Mischung Kindertee beifügen; es hat es in sich, Kindern, die trotz guter Kost nicht gedeihen wollen, auf die

Medizinische Anwendung: *Bellis perennis herba*

Inhaltsstoffe: Saponine, Gerb- und Bitterstoffe, Flavonoide, Schleimstoffe, Mineralstoffe, wenig ätherisches Öl, organische Säuren und Vitamin C.

Anwendung, innerlich: Festsitzender, verschleimter Husten. Zur Anregung des Stoffwechsels bei Haut- und Stoffwechselleiden wie Milchschorf und Ekzeme, zur

„Frühjahrskur“, bei Appetitlosigkeit vor allem der Kinder und bei Verdauungsstörungen und Verstopfung. **Äußerlich:** Verstauchungen und Zerrungen (Te Umschläge, Salbe). Ein frisches Blatt zerrieben als Wundauflage oder bei Insektenstichen, die zerkleinerten Pflanzen mit Öl vermischt bei blauen Flecken.

Tagesdosis: Keine Angaben.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.





Beine zu helfen“. Früher galt das Gänseblümchen als eine Art Allheilmittel. Heute weiß man, dass das Zusammenspiel vieler Inhaltsstoffe die schleimlösenden, auswurfördernden, entzündungshemmenden und stoffwechselfördernden und auf der Haut schmerz- und juckreizlindernden Wirkungen ausmacht. Die Saponine regen den Stoffwechsel und damit die Entgiftung an, sie verflüssigen verschleimtes Bronchialsekret und unterstützen das Abhusten. Die Bitterstoffe regen Verdauung und Stoffwechsel an, darum eignet sich die Pflanze gut bei Hautleiden und zur Frühjahrskur. Gerbstoffe und Flavonoide wirken hautpflegend, mindern Entzündungen, Juckreiz und Schmerz auf der Haut. Kinder greifen bei einer kleineren Verletzung gern zu Gänseblümchen: Sie können sich selbst helfen, indem sie ein Maßliebchenblatt, frisch zerrieben, als Wundauflage benutzen. Das lindert schnell den Schmerz. Die Schulmedizin verwendet das Gänseblümchen nicht, die Natur-

heilkunde aber weiß um ihre Heilkräfte, und in der Homöopathie gilt es als eines der wichtigsten Mittel bei stumpfen Traumen und Hautausschlägen!

Tee & mehr

Gänseblümchentee

1 TL getrocknete oder 2 TL frische Blütenköpfe und Blätter mit $\frac{1}{4}$ l siedend heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken, bei Bedarf mit Honig süßen. Das lindert verschleimten Husten und unterstützt die Hautreinigung und Entschlackung.

Tee zur äußeren Anwendung

Gänseblümchentee in doppelter Dosierung können Sie äußerlich einsetzen für Umschläge auf schlecht heilende Wunden, Prellungen, Verstauchungen und Quetschungen, bei kleinen Schürfwunden zur Wundheilung und zur Vorbeugung einer Entzündung:

Schmerz und Verspannungen werden gelindert, Blutergüsse bilden sich rascher zurück und entzündete Wunden heilen schneller. Den Tee können Sie aber auch für Waschungen oder als Gesichtswasser bei chronischen Hautleiden verwenden, zum Betupfen von Hautausschlägen oder Akne.

Teemischungen

Hustentee (Aufguss)

Je 25 g Blüten von Gänseblümchen, Veilchen und Schlüsselblume sowie Blätter vom Spitz-Wegerich. 10 Minuten ziehen lassen. 3 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Aknetee (Aufguss)

Je 20 g Kraut von Gänseblümchen, Hohlzahn und Stiefmütterchen, Kamillenblüten und Birkenblätter. 10 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen

Kinderbad bei Hauterkrankungen

Je 100 g getrocknetes Kraut von Acker-Stiefmütterchen, Gänseblümchenblüten und -blätter und Ringelblumenblüten mischen. 30 g der Mischung mit 1 l kochendem Wasser überbrühen, 20 Minuten ziehen lassen, abgießen und dem Badewasser zugeben. Lindert trockene Haut, die quälend juckt und zu Ekzemen neigt. Diese Teemischung ist auch zum Trinken geeignet.

Gesichtsmaske

3 EL Gänseblümchentee mit 2 EL Kleie und 1 TL flüssigem Honig vermischen und quellen lassen, bis die Masse eine cremige Konsistenz hat. Tragen Sie die Masse auf, lassen Sie sie 15 Minuten auf der Haut einwirken und spülen Sie sie anschließend mit lauwarmem Wasser behutsam ab. Das beruhigt die Haut, Rötungen und Entzündungen gehen zurück und die Haut wird fein und zart.

Gänseblümchenhonig

Ein leeres Honigglas schichtweise (immer je 1 cm) mit Gänseblümchenblüten und mit dünnflüssigem Akazienblütenhonig (Naturkostladen) auffüllen. 2–3 Wochen dunkel an einem zimmerwarmen Ort stehen lassen, 2-mal täglich wenden, damit sich die Blüten mit dem Honig gut vermischen. Dann absieben, etikettieren und dunkel lagern (1 Jahr haltbar). Wollen Sie einen Hustenhonig herstellen, so können sie zusätzlich „Hustenpflanzen“ wie Veilchen- und Schlüsselblumenblüten, Thymiankraut oder Fichtensprossen darunter geben. Bei verschleimtem Husten 3- bis 4-mal täglich 1 TL einnehmen.

Gänseblümchensirup

2 Tassen Gänseblümchenblüten, -knospen und -blätter in 1½ Tassen Rohrzucker kräftig einarbeiten und über Nacht ziehen lassen. Die Flüssigkeit in Flaschen abgießen, etikettieren und im Kühlschrank aufbewahren (3 Monate haltbar). Der Sirup versüßt Desserts und wirkt als Hustensirup: 3-mal täglich 1 TL einnehmen.

Kulinarische Küchenrezepte

Gänseblümchen kann man essen, sie sind von feinem, nussartigem Geschmack und ein Augenschmaus. Ihre Blüten und Blätter schmücken die Speisen, lassen Salate und Suppen erblühen und sind unglaublich gesund! In 100 g Blatt- und Blütenmischung sind 87 mg Vitamin C und wertvolle Mineralstoffe wie 600 mg Kalium, 190 mg Kalzium, 33 mg Magnesium, 88 mg Phosphor und 2,7 mg Eisen enthalten – da kann Kultur Gemüse kaum mithalten! Einfach Blütenköpfchen von *Bellis* dicht an dicht auf gebutterte Bauernbrotstücken legen, das geht schnell, schmeckt gut, ist gesund – und eine Überraschung an Kindergeburtstagen und Abendbuffets! Peppen Sie Salate mit Gänseblümchen auf: Üppig Blätter zugeben

und mit reichlich Blüten garnieren. Sie können auch eine milde Suppe daraus zubereiten. Übrigens: Gänseblümchenknospen blühen in der heißen Suppe auf!

Gänseblümchenkapern

2 Handvoll Gänseblümchenknospen mit ½–1 TL Salz bestreuen und 3–4 Stunden stehen lassen. Danach mit 125 ml Essig aufkochen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit der noch heißen Flüssigkeit zusammen in saubere Flaschen abfüllen und 2 Wochen ziehen lassen. Dann sind die Kapern gut durchgezogen und Sie können sie genussvoll verwenden: zu gekochten Eiern, Reisgerichten, Senfsoßen, Fisch- und Gemüsespeisen oder zu Schafskäse.

Neunkräutersuppe –

„Ach du grüne Neune!“

Das Volk wusste es schon immer, dass nach dem langen kahlen Winter die ganze Kraft im ersten Grün der sprossenden Pflanzen steckt. Eine alte Bauernweisheit sagt: „Am Grünen Donnerstag im Mai/kocht die Bäuerin ihren Brei/von neunerlei Kohlkräuterlein/soll wider alle Krankheit sein“. Große Naturheilkundler wie Alexander von Humboldt, Johann Wolfgang von Goethe, der Arzt Wilhelm Hufeland und viele weitere waren ebenfalls davon überzeugt, dass eine natürliche Lebensweise mit den grünen Schätzen der Natur notwendig sei, um sich gesund zu erhalten, und sie bereiteten sich jedes Jahr aufs Neue im Frühling eine stärkende, kräftigende Suppe zu. Hinein kamen die Kräuter, neun an der Zahl, die gerade zu wachsen begannen. Sie können ebenfalls eine Neunkräutersuppe zubereiten: Zur Auswahl stehen Gänseblümchen, Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Hirtentäschel, Spitz-Wegerich, Schafgarbe, Portulak, Sauerampfer, Taubnessel, Kresse, Vogelmiere, Wiesenschaumkraut oder Kleiner Wiesenknopf, und zum Würzen ein

wenig klein geschnittene Gundelrebe. Die zerkleinerten Kräuter in Olivenöl oder Butterschmalz andünsten, mit etwas Mehl bestäuben, mit etwas Milch und Gemüsebrühe ablöschen, etwa 10 Minuten köcheln und dann abschmecken mit Zitronensaft, Parmesan, etwas Sauerrahm und Muskatnuss.

Aus der gleichen Kräutermischung können Sie genauso gut ein feines Gemüse zubereiten – einfach mit weniger Flüssigkeit zubereiten.

Altes Wissen

Das Gänseblümchen lebt ganz im Einklang mit der Sonne. Es hält viele Korbblütler nachts oder bei trübem Wetter seine Blüte geschlossen, aber sobald die Sonne scheint, schaut es ihr mitten ins Gesicht. Die gelbe Blütenmitte, so glaubten unsere germanischen Vorfahren, verkünde die Anwesenheit des germanischen Sonnengottes Baldur, dem die Pflanze gewidmet war. Im Mittelalter nannte man die Gänseblümchen „solis oculis“, das Sonnenauge, Sonnenblümchen oder auch Augenblume. Im nebligen London ist man heute noch erfreut, wenn sich „day's eye“ zeigt, das „Auge des Tages“, kurz „Daisy“, auch reizende Mädchen ruft man gerne „Daisy“.



Gänse-Fingerkraut

Potentilla anserina



Geschichte

Bereits vor 2000 Jahren war *Potentilla anserina* von Dioskurides höchst geschätzt, der sie bei Durchfall und gegen Epilepsie verordnete. Mittelalterliche Kräuterbuchautoren wie Lonicerus, Leonhard Fuchs oder Matthiolius dokumentieren seitenlang die Heilerfolge der Pflanze: „Gänserich heylet und reyniget die alten Schäden und

zeycht alte Hitze herauß, so darübergelegt wie ein Pflaster ...“ Auch die „Kräuterdoktoren“ Pfarrer Kneipp und Pfarrer Künzle erzählen von erstaunlichen Heilwirkungen. Das Gänse-Fingerkraut ist mit seinen goldenen Blüten zwischen silbrig schimmernden Blättern besonders schön; es ist, als begegneten sich Sonne und Mond darin – wohl darum sollen sich auf den

Blättern der Anserine Elfen und Pflanzengeister bei Mondenschein treffen und tanzen.

Botanisches

Auf der nördlichen Hemisphäre ist dieses mehrjährige Rosengewächs (Rosaceae) weit verbreitet und bildet mit seinen rankenden, an den Knoten sich bewurzelnden Ausläufern ganze Teppiche, vor allem dort, wo der Boden verdichtet ist. Der lateinische Begriff „anserina“ bedeutet „Gans“ und weist darauf hin, dass die Pflanze gerne dort wächst, wo Gänse den Boden festtreten und zugleich gut „düngen“; der Gattungsname (lat. „potentilla“ = mächtig) zeugt von ihrer großen Heilkraft. Der lange Blütenstängel hebt die fünf goldenen Blütenblätter stolz aus dem Blätterdickicht der deutlich gezähnten und unterseits silbrig behaarten Fiederblättchen hervor, die an viel begangenen Wegen hell schimmern, wenn der Wind sie bewegt.

Anbau und Ernte

Setzen Sie zwei bis drei Pflänzchen des Gänse-Fingerkrautes an sonniger Stelle in gut humosen Boden, sie erobern sich mit ihren langen Wurzelausläufern schnell Ihre Gartenwelt. Medizinisch verwendet wird das frisch erblühte Kraut, früher auch die Wurzel. Ernten Sie das blühende Kraut, legen Sie es zum Trocknen aus und bewahren Sie es luftdicht verschlossen auf.

Wirkungen

Gänse-Fingerkraut ist das „Krampfkraut Nummer eins“ – es entspannt, löst Krämpfe, lindert Durchfälle und stillt Blutungen. Am meisten hat es sich in der Frauenheilkunde bewährt bei krampfartigen Menstruationsbeschwerden, aber es lindert auch Magen-, Darm- und Muskelkrämpfe und wird gern bei Durchfall mit Krämpfen verordnet. Äußerlich verwendet man es wegen seiner straffenden, blutstillenden und keimhemmenden Wirkung zum Gurgeln bei Zahnfleisch- und Mundschleimhautentzündungen, sowie als Teeauflage bei Augenentzündungen oder Gerstenkorn.

Tee & mehr

Tee vom Gänse-Fingerkraut

1 TL (1 g) blühendes Kraut mit 1 Tasse siedendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken, maximal 3 Wochen lang.

Teemischungen

Menstruationstee (Aufguss)

Je 20 g Gänse-Finger- und Frauenmantelkraut, Kamillen- und Schaf-

garbenblüten und Melissenblätter. 7 Minuten ziehen lassen. Während der Beschwerden 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee gegen krampfartigen Durchfall (Aufguss)

Je 20 g Gänse-Finger- und Thymiankraut, Fenchelsamen, Kamillenblüten und Rosenblütenblätter. 7 Minuten ziehen lassen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken, maximal 1 Woche lang.

Weitere Zubereitungen

Trunk mit Gänse-Fingerkraut

3 TL Gänse-Fingerkraut, mit oder ohne Wurzel, in 200 ml kalte Milch geben, zum Kochen bringen und abgießen; auf Wunsch mit Honig süßen und bei Menstruationsbeschwerden warm trinken.

Heilpflanzenzubereitungen in Milch sind uralte Rezepturen, überliefert aus der assyrischen, babylonischen und germanischen Medizin. Damals legte man auch die gekochte Pflanze direkt auf die schmerzende Stelle – probieren Sie es aus!

Tinktur aus Gänse-Fingerkraut

Ein helles Schraubglas locker mit klein geschnittenem Gänse-Fingerkraut füllen und mit Alkohol (40%) übergießen. 3 Wochen am Fensterbrett stehen lassen und regelmäßig schütteln. Danach abgießen und in kleine Tropffläschchen füllen. Bei Menstruationskrämpfen entweder akut 15–30 Tropfen einnehmen, oder während der Menstruation 3-mal täglich 15 Tropfen. Es lohnt sich, eine Tinktur aus Gänse-Fingerkraut herzustellen. Ein kleines Fläschchen mit krampfstillender Medizin können sie immer bei sich tragen und entsprechend schnell darauf zugreifen.

Altes und neues Wissen

In der modernen Phytomedizin konnte der krampflösende Effekt für Gänse-Fingerkraut eindeutig nachgewiesen werden; ebenso wurde in Tierversuchen aufgezeigt, dass *Potentilla anserina* auf den Tonus und die Kontraktionshäufigkeit der Gebärmuttermuskulatur wirkt. Das macht die traditionelle Anwendung bei schmerzhafter Menstruationsblutung verständlich.

Medizinische Anwendung: Anserinae herba

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Tormentosid (lat. „tormentum“ = Kolik), Flavonoide, Kumarine, Proanthozyanidine, Phytosterole und Stoffe unbekannter Struktur mit krampflösender Wirkung.

Anwendung, innerlich:

Schmerzlinderung bei Menstruationskrämpfen, Magenkrämpfe oder -koliken, leichte Durchfallerkrankungen mit Krämpfen, starke Blähungen mit krampfartiger Herzbeklemmung.

Anwendung, äußerlich: Mund- und Rachenschleimhautentzündungen.

Kommission E: Zur unterstützenden Therapie leichter, unspezifischer, akuter Durchfallerkrankungen. Leichte Entzündungen im Bereich der Mund- und Rachenschleimhaut. Leichte dysmenorrhöische Beschwerden (Menstruationsbeschwerden).

Tagesdosis: 4–6 g blühendes Kraut.

Nebenwirkungen: Reizmagen kann eventuell verstärkt werden.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.



Ginkgo (Fächerblattbaum)

Ginkgo biloba



Geschichte

Ginkgo ist der älteste Baum der Welt; er hat fast 300 Millionen Jahre überlebt und schon zu Urzeiten Katastrophen unbeschadet überdauert. Am 6. August 1945 schien die Atombombenexplosion in Hiroshima alles Lebende in weitem Umkreis dem Untergang geweiht zu haben. Doch ein stattlicher Ginkgobaum, der nur 800 m vom Explosionszentrum entfernt stand, trieb im nächsten Frühjahr aus seinem Stamm neues hoffnungsvolles Grün aus. Ginkgo – ein Symbol der Unbesiegbarkeit, der Hoffnung, des Friedens und der Liebe. Als im Spätsommer des Jahres 1815 der 66-jährige Goethe der jungen Bankiersgattin Marian-

ne von Willemer begegnete, stand sein Herz in Flammen. Auf einem Spaziergang mit ihr sammelte der verliebte Dichter Blätter von Ginkgobäumen, deren faszinierende Form ihn in einem spontan darauf entstandenen Gedicht die Frage aufwerfen ließ, ob das zweilappige Blatt als Zeichen der Liebenden „eins und doppelt ist“. Das führte zur Artbezeichnung (lat. „biloba“ = zweilappig).

Botanisches

Ginkgo gehört zur Familie der Ginkgogewächse (Ginkgoaceae) und stammt vermutlich aus China. Er ist der „Urvater der Bäume“, anspruchslos, robust und schnell

wachsend. Seine ausladende, 30–40 m hohe Krone macht ihn vor allem im Herbst mit seinen goldgelb gefärbten Blättern zu einer vollendeten Schönheit. Seine Blätter, lichtgrün, fächerförmig ohne Mittelrippe, gabelnervig und oft von einem tiefen Einschnitt in zwei Lappen geteilt, sind das Augenfälligste an ihm. Diese Blattform inspiriert Künstler der ganzen Welt. Die zweihäusigen Ginkgobäume blühen von April bis Juni ab einem Alter von etwa 20 Jahren. Bei uns werden männliche Pflanzen bevorzugt, weil die weiblichen Früchte, „Stinkbömbchen“ genannt, beim Zersetzen einen schweißartig ranzigen Geruch verströmen, der von der enthaltenen Buttersäure herrührt.

Anbau und Ernte

Haben Sie genügend Sonne in Ihrem Garten und feuchten, silikathaltigen Tonerdeboden, so werden fachgerecht gezogene Ginkgopflanzen gut gedeihen. Zu Herbstbeginn weisen die Blätter ihren höchsten Wirkstoffgehalt auf. Aufgrund des allergischen Potenzials der Blätter ist es heute (leider) nicht mehr üblich, selbst zu sammeln.

Wirkungen

Ginkgo ist eine der großen Heilpflanzen neuerer Zeit und hat sich in vielen Studien bewährt als „pflanzliches Gedächtnisschutzmittel“ (Antidementivum), das im Vergleich zu synthetischen Antidementiva hinsichtlich Verträglichkeit und Nebenwirkungen deutlich besser abschneidet. Die im Ginkgo enthaltenen Flavonoide und Terpenoide fördern die Mikrozirkulation des Blutes im Kapillargebiet, erhöhen die Strömungsgeschwindigkeit, verbessern die Fließeigenschaften und steigern den Blutfluss im Gehirn. Das verbessert die Gehirnleistung, das Lernvermögen und den Energiestoffwechsel des Gehirns und schützt die Hirnzellen vor den Folgen einer Minderdurchblutung.

Medizinische Anwendung: *Ginkgo bilobae folium*

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Proanthozyanidine, Terpenlaktone, Bilobalid, Ginkgolsäuren.

Anwendung, innerlich: Hirnleistungsstörungen, periphere arterielle Verschlusskrankheit (Claudicatio intermittens), Schwindel, Tinnitus und zur Verbesserung der peripheren Durchblutung bei funktionellen Herzbeschwerden. Ginkgo wird bevorzugt in der Geriatrie eingesetzt, und zwar zur Prävention wie in der Therapie.

Darreichungsformen sind nur sinnvoll in Fertigpräparaten mit standardisierten Extrakten.

Kommission E: Symptomatische Behandlung von hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkon-

zepts bei demenziellem Syndrom (Demenz). Verbesserung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit (Claudicatio intermittens). Schwindel und Tinnitus.

Tagesdosis: Bei der Behandlung der Demenz 120–240 mg, sonst 120–160 mg Trockenextrakt. **Anwendungsdauer:** Beim demenziellen Syndrom 8–12 Wochen, ansonsten 6–8 Wochen.

Nebenwirkungen: Sehr selten leichte Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, allergische Hautreaktionen. **Wechselwirkungen:** Wirkungsverstärkung von Blutverdünnungsmitteln (Thrombozytenaggregationshemmern) möglich.

Gegenanzeigen: Nicht anwenden bei bekannter Allergie auf *Ginkgo biloba*.

Ginkgo verbessert die Durchblutung bis in die kleinsten Gefäße und beeinflusst das Stoffwechselgeschehen positiv.

Die antioxidativen Ginkgoflavonoide hemmen die Bildung freier Radikale und damit die Arteriosklerosebildung. Ginkgo schützt die Nerven vor vermehrtem Abbau und vermindert degenerative Veränderungen, wie sie bei der Alzheimer-Demenz zu beobachten sind. Ginkgoextrakte entfalten zudem positive Wirkungen auf das Gehör, das Gleichgewichtsorgan und die Netzhaut der Augen.

Zubereitungen

Ginkgonüsse

Der innere Kern des Samens, vom „duftenden“ Fruchtfleischmantel

befreit, wird in der Pfanne ohne Fett langsam geröstet. Die Zubereitung der „Pa-Kewo“ ist einfach und die „Nüsse“ schmecken delikatisch. Sie werden in China und Japan geknabbert wie bei uns Erdnüsse oder Pistazien, oder gegrillt mit Huhn und anderen Fleischgerichten zusammen gereicht.

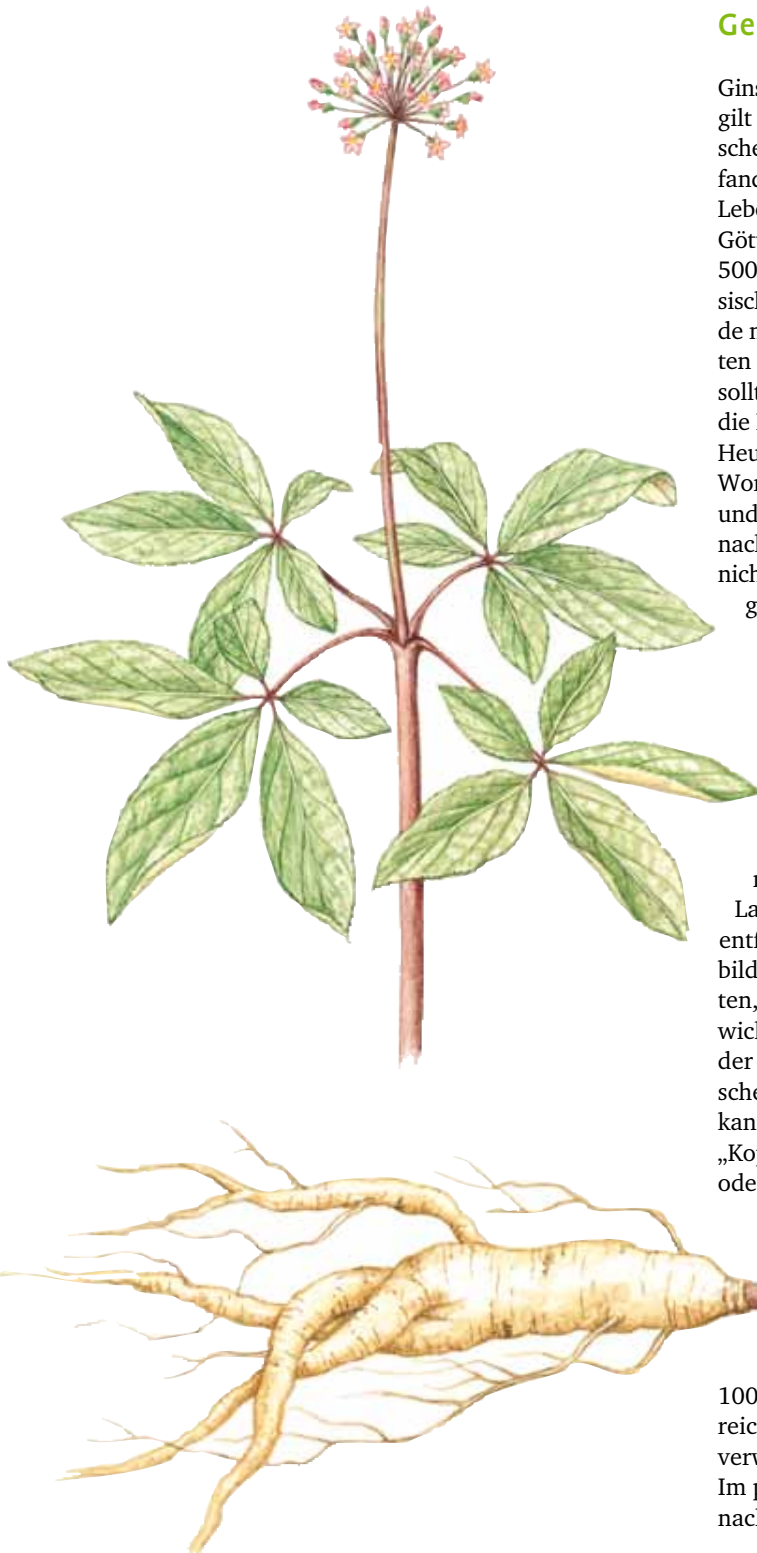
Altes Wissen

Seit Urzeiten gilt der Ginkgo als Heilpflanze. In chinesischen Kräuterbüchern des Mittelalters werden Ginkgosamen zur Steigerung der körperlichen und geistigen Aktivität empfohlen. Chinesische Mönche benutzten den Saft zur Behandlung von Magen-, Atemwegs- und Hautleiden und kauten die Blätter, um auch im hohen Alter geistig vital und wach zu bleiben.



Ginseng

Panax ginseng



Geschichte

Ginseng ist eines der ältesten Heilmittel der Welt und gilt als Wunderdroge. Schon immer suchten die Menschen nach einem Elixier zur Erhaltung der Jugend. Sie fanden zwar nicht das Allheilmittel, aber Ginseng – ein Lebenselixier und ein Zaubertrunk der allheilenden Göttin (griech. „Panacea“ = allheilende Göttin). Vor 5000 Jahren wurde die Wurzel erstmals in der chinesischen Arzneimittellkunde erwähnt; ihr Gewicht wurde mit reinem Silber aufgewogen und lange Zeit durften nur Herrscher die kostbare Wurzel verwenden. Sie sollte die Sehfähigkeit verbessern, das Gemüt öffnen, die Intelligenz stärken und die Lebensjahre verlängern. Heute verlangen gestresste Manager, ausgebrannte Workaholics, müde, erschöpfte, alternde Menschen und durchtrainierte Spitzensportler gleichermaßen nach der „Wurzel des Glücks“. Nun, Glück wird sie uns nicht vermitteln können, wohl aber gibt Ginseng Energie und Kraft für den Alltag.

Botanisches

Ginseng gehört zu den Efeugewächsen (Araliaceae) und ist heimisch in den Gebirgswäldern Nordkoreas und der Mandschurei; angebaut wird er in Korea, China, Japan und Ukraine. Ginsengpflanzen gedeihen im lichten Laubschatten von Bäumen. Die 50 cm hohe Pflanze entfaltet 20 cm große, handförmige Blätter. Ende Mai bildet sich der Blütenstross mit bis zu 40 Einzelblüten, die zu erbsengroßen roten Beeren reifen. Der wichtigste Teil der Pflanze aber verbirgt sich unter der Erde. Die begehrte „Kraftwurzel“, die laut chinesischen Quellen mehrere hundert Jahre alt werden kann, ist ein bräunlichgelbes Rhizom mit einem „Kopf“, dem Mittelstamm (Rumpf) und mehreren ein- oder zweischenkligen Seitenwurzeln (Gliedermaßen).

Anbau und Ernte

Ginseng wächst nur langsam, erst nach 6–7 Jahren hat die Wurzel ein Gewicht von 60–100 g erreicht und kann geerntet werden. Auf humusreichem, lockerem Schwemmsand oder Urgesteinverwitterungsböden ohne Kalk gedeiht sie am besten. Im professionellen Anbau befreit man die Wurzel nach der Ernte im Herbst von Nebenwurzeln und säu-

Medizinische Anwendung: Ginseng radix

Inhaltsstoffe: Triterpensaponine (wirksamkeitsbestimmende Ginsenoside), Alkohole, Peptide, Proteine und Polysaccharide, ätherisches Öl, Phytosterole.

Anwendung, innerlich: Bei Konzentrationsschwäche, Überforderungs- und Erschöpfungssyndrom, als Prophylaxe und Therapie des „Burnout-Syndroms“. Als „Psychotonikum“ bei leichteren Depressionen und als Phyto geriatrikum, wenn im Alter Leistungsfähigkeit, Auffassungsvermögen oder Koordinationsfähigkeit nachlassen. Zur Begleitung bei Leistungssportlern.

Kommission E: Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächege-

fühl, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Rekonvaleszenz.

Tagesdosis: 1–2 g; die Tagesdosis an Ginsenoiden muss mindestens 10 mg betragen. Ginseng wird als Pulver, Sirup, Wein oder Fertigpräparat angeboten.

Anwendungsdauer: 3 Monate, möglichst prophylaktisch einnehmen. Nach ½ Jahr Pause erneute Anwendung möglich.

Nebenwirkungen: Keine bekannt; bei gleichzeitiger Einnahme von Ginseng und Koffein und bei Überdosierung evtl.

„Ginsengmissbrauchssyndrom“ mit Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Wassereinlagerung (Ödeme), Durchfall. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Bluthochdruck, Arteriosklerose und vor Operationen, nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit.

bert sie behutsam, denn im Rinde teil der Wurzel sind besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe enthalten. Zur Drogenverarbeitung wird die Wurzel mit Schwefeldioxid gebleicht und anschließend an der Sonne getrocknet. Das ergibt die „Weiße Ginsengwurzel“, die vom Deutschen Arzneibuch gefordert wird, mit einem hohen Gehalt an ätherischen Ölen, die uns mit dem Stress besser umgehen lassen (adaptogene Wirkung).

Wirkungen

Ginseng ist komplex in seiner Wirkung und noch lange nicht ausreichend erforscht. Er lässt den Körper besser mit belastenden Stresssituationen fertig werden und wirkt der Ermüdung des Organismus entgegen. Ginseng wirkt am besten vorbeugend bei Gesunden und im Alter: Er erhöht die Abwehrkraft des Organismus ge-

genüber Umwelteinflüssen, mindert so die Anfälligkeit für (Infektions-)Krankheiten und unterstützt die Genesung nach langwierigen Erkrankungen.

Ginseng beeinflusst die Gehirnfunktionen positiv, vor allem das Gedächtnis, er verringert geistige Ermüdung, steigert die Aufmerksamkeit und verbessert Koordination und Konzentration, Arbeitsgenauigkeit und Merkfähigkeit, Reaktions- und Leistungsfähigkeit – das ideale Mittel gegen „Ausgebrannt sein“ (Burnout-Syndrom). Er verbessert auch die physische Leistungsfähigkeit, erleichtert körperliches Training, verbessert den Sauerstoffgehalt des Blutes und erleichtert das Atmen (z. B. beim Bergsteigen). Neuerdings werden blutfettsenkende und blutzuckersenkende Eigenschaften der Beeren erforscht – bei Ginseng gibt es noch viele Geheimnisse zu entdecken.

Tee & mehr

Ginsengtee

1 TL (2 g) Wurzelpulver mit 1 Tasse siedendem Wasser übergießen, 15 Minuten bedeckt ziehen lassen und abgießen. 2–3 Monate lang täglich 1 Tasse trinken.

Neues Wissen

In einer Studie erhielten gesunde Probanden parallel zu einer Gripeschutzimpfung 12 Wochen lang Ginseng oder ein Placebo. Die Ginsengprobanden erkrankten seltener an Erkältungen, hatten im Blut mehr Antikörper und wiesen eine höhere Aktivität an immunologisch wirksamen Killerzellen auf.



Goldrute

Echte G. (*Solidago virgaurea*), Kanadische G. (*S. canadensis*)



Geschichte

In lichten Wäldern und auf Heiden wächst die unscheinbare Pflanze, die erst durch ihre goldfarbenen Blütenköpfchen auffällt. Sie haben den Namen der Pflanze geprägt: Das lateinische „virga“ (= Rute) weist auf den rutenförmigen Blü-

tenstand hin, „aurea“ auf die goldene Blütenfarbe. Hinter „Solidago“ verbirgt sich „solidare“ bzw. „consolidare“ (= befestigen, gesund machen), das weist auf seine Heilkraft hin.

Unsere Vorfahren, die Germanen, stellten das golden blühende Kraut an die erste Stelle ihrer wirksamen Wundheilkräuter, wahrscheinlich kommt daher der Volksname „Heidnisch Wundkraut“. Erst im Mittelalter, als die Urinschau in der ärztlichen Kunst eine wichtige Rolle spielte, entdeckte man die Heilkräfte der Echten Goldrute für die Nieren. Der Arzt und Botaniker Tabernaemontanus (1522–1590) schreibt in seinem viel gelesenen Kräuterbuch, dass „diss gülden Wundkraut eine sonderliche Krafft und Eigenschaft hat gegen den Stein und das Nierenwehe“, aber er empfiehlt sie auch zur Wundbehandlung: „Die solidago hat alle kräfte wie der Sanikel, denn sie heilt, innerlich und äußerlich angewendet alle Wundstiche, faule, böse und veraltete Schäden und Fisteln. Es wird diß Kraut äusserlich zu den Wunden und offenen Schäden gebraucht, dann es trucknet, zeucht zusammen und heilet, auf was weiß man es nur gebraucht, gleichwie man das Kraut frisch zerknirschet oder als Pulver hinein gestreuet.“ Im „New Kreuterbuch“ schreibt der italienische Arzt und Botaniker Matthioli, die Goldrute „wirke gewaltig den Harn treibend und den Stein brechend“, und ähnliches berichten auch Leonhard Fuchs und Hieronymus Bock. Der Frankfurter Arzt Lonicerus kannte die Goldrute im 16. Jahrhundert unter dem Namen „Güldin Rute und Güldin Wundkraut“ und nennt drei Arten von „Heidnisch Wundkraut“, die er genauestens voneinander unter-

scheidet, und zwar sowohl von der Botanik als auch von der Wirkungsweise her. Er beschreibt die Wirkung gegen die „Geschwer des Zahnfleisches, des Halses und Entzündung des Zäpfis im Munde“ und empfiehlt, mit Goldrutenabsud zu gurgeln: „Es wird dies Kraut, in leicht saurem Wein gesotten, auch gegen Bauchflüsse [Durchfall], die rote Ruhr und Bluthusten getrunken, heilt auch die Versehrung von Hals und Mund und bringt das geschwollene Zäpflein [Gaumenmandel] wieder zurecht“. Angeblich soll auch Martin Luther Goldrute verwendet haben, denn der Streiter für den Glauben war Zeit seines Lebens krank und gebrechlich, und seine Frau Katharina von Bora reichte ihm häufig Goldrutentee, den er gegen sein Blasenleiden einnahm. Im 19. Jahrhundert baute Kräuterpfarrer Künzle auf die Überlieferungen der Alten und empfahl die äußerliche Anwendung des zerstoßenen Krautes auf Schnitt-, Stich- und Bisswunden, zur schnellen Wundheilung, oder in Form eines Gurgelwassers bei Diphtherie, Halsleiden und Mundfäule – und gleichermaßen innerlich bei allen Nierenleiden. Der große Naturheilarzt Johann Gottfried Rademacher (1772–1850) war überzeugt, dass die Natur für jedes Organ ein spezifisches Heilkraut bereitstellt und erklärte die Goldrute zu der Nierenpflanze schlechthin – und als solche gilt sie bis heute.

Botanisches

Die Goldrute gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und ist eine nektarreiche Bienen- und Hummelweide. Die Echte Goldrute (*Solidago virgaurea*, siehe Abb.

oben) ist in Europa und Nordafrika heimisch und gedeiht auf trockenem Grund, auf Holzschlägen, Heiden, lichten Kiefern- oder Laubmischwäldern. Sie besitzt einen kurzen walzenförmigen, knötigen und inulinhaltigen Wurzelstock. Der runde, längsgestreifte und markhaltige Stängel ist im oberen Teil kurz behaart und weiter unten braunviolett oder dunkelrot gefärbt und trägt die schmalen Stängelblätter, elliptisch mit gezähntem Rand. Der bis 1 m hohe Blütenstängel zeichnet sich von August bis Oktober durch eine schönstrahlende, goldgelbe, rispige Blütentraube mit relativ großen Blütenköpfchen aus.

Im Spätsommer fallen seit einigen Jahrhunderten bei uns zwei weitere *Solidago*-Arten mit sehr viel kleineren Blütenköpfchen auf, die in großer Anzahl auf Schuttplätzen, Bahndämmen und inzwischen auch in Gärten wachsen: die Kanadische Goldrute (*Solidago canadensis*, siehe Abb. Seiten 112 unten, 113), deren Zungenblüten kaum länger oder kürzer als die Scheibenblütchen sind, sowie die Riesen-Goldrute (*Solidago gigantea*), deren Zungenblüten länger als die Scheibenblüten sind. Das auffallende Blütengold beider Arten lässt bis in den späten Herbst hinein die Gärten wie von einem goldenen Teppich überflutet aussehen. Sie sind im 17. Jahrhundert mit der Indianernessel (*Monarda didyma*) zusammen von Nordamerika zu uns gekommen und durchdringen mit kräftigen Kriechwurzeln heimische Gärten – eine Eigenschaft, die die Echte Goldrute nicht besitzt. Diese „Einwanderer“ unterdrücken inzwischen über die Gärten hinaus weit verbreitet und mit ungebremsster Kraft die heimische Flora. Der amerikanische „Unkrautexperte“ Edwin Rollin schrieb in einem College-Lehrtext: „Auch wenn es wegen seiner schönen Blüte von einigen US-Staaten zur „official state



flower“ ernannt wurde, so ist dennoch nichts Gutes an ihm. Es ist ein schlimmes Unkraut und verursacht Heuschnupfen“. Inzwischen werden aber beide „Globetrotter“ in der Heilkunde ebenfalls verwendet, auch wenn sie nicht ganz so vielseitig wirksam sind wie *S. virgaurea*.

Ernte

Ernten Sie zu Beginn der Blütezeit, denn die offenen Blütchen entwickeln sich auch während des Trocknungsvorganges weiter zu

ihrer Fruchtform, zu löwenzahnähnlichen kleinen Fallschirmen mit Samenansatz, wie es sich für Korbblütler gehört. Sammeln Sie die oberen 10 cm des Goldrutenkrauts (Blüte, Blätter, Stängel) und trocknen Sie sie schonend. Da die hauptwirksamen Flavonoide vor allem in den Blütenköpfchen und in den Blättern vorkommen, sollte nicht mehr als 20% Stängelanteil enthalten sein.

Medizinische Anwendung: *Solidaginis herba*

Inhaltsstoffe: Flavonoide (Rutin u. a.), Saponine, ätherische Öle, Phenylglykoside (Leiocarposid und Virgaureosid), Kaffeesäurederivate und Gerbstoffe, Mineralstoffe.

Anwendung, innerlich: Durchspülung der Harnwege und Vorbeugung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Reizblase, zur Blasenpflege bei Katheterträgern, Harnverhalten, Harnsteine und Nierengrieß. Begleittherapie bei rheumatischen Beschwerden und Pilzinfektionen mit *Candida albicans*. **Äußerlich:** Gurgellösung bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums, Kompressen bei schlecht heilenden Wunden, Geschwüren, Ekzemen

und Hautausschlägen, Tinktur bei Lippenherpes (Herpes labialis).

Kommission E: Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Vorbeugend bei Harnsteinen und Nierengrieß.

Tagesdosis: 6–12 g blühendes Kraut. Auf ausreichend zusätzliche Flüssigkeit achten.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Nicht anwenden bei Wasseransammlungen im Gewebe (Ödeme) infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit. Nicht bei chronischer Nierenentzündung (Nephritis), weil dann die Nieren nicht mehr leistungsfähig sind. Bei chronischen Nierenerkrankungen und in der Schwangerschaft ärztlichen Rat einholen.

Wirkungen

Die Goldrute ist das „Nierenmittel erster Wahl“. *S. virgaurea* bewirkt eine direkte Leistungssteigerung der Nieren, wirkt flüssigkeitsaus-

schwemmend, entzündungshemmend und krampflösend an der glatten Muskulatur, Nierenstein austreibend, schmerzlindernd, antibakteriell, ausgleichend auf das Immunsystem (immunmodulatorisch) und pilzhemmend (antimykotisch). Die pilzhemmenden Effekte der Triterpensaponine aus *S. virgaurea* wirken speziell gegen *Candida*-Pilze; die Saponine zeigen auch eine deutlich ödemhemmende Eigenschaft, wobei die harntreibende Wirkung sicher noch unterstützt wird durch die osmotisch wirkenden Mineralstoffe. Bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege kommen außerdem die schmerzlindernden und mild entzündungshemmenden Eigenschaften der Saponine, Flavonoide, Kaffeesäurederivate und die Phenolglykoside hervorragend zur Wirkung. Die Kanadische und die Riesen-Goldrute wurden zur Durchspülung als Arzneidroge vor allem des-

halb zugelassen, weil diese beiden Arten die begrenzte Verfügbarkeit von *S. virgaurea* ergänzen sollen. Sie unterscheiden sich allerdings in ihrem Wirkstoffgehalt qualitativ und quantitativ von *S. virgaurea*: Der Gehalt an entzündungshemmend wirkenden Flavonoiden und Saponinen ist bei *S. canadensis* bedeutend höher als bei *S. virgaurea*, die dagegen das schmerzlindernde und entzündungshemmende Phenolglykosid Leiocarposid enthält, das wiederum bei den anderen beiden Arten fehlen. *S. virgaurea* wird daher bei entzündlichen Erkrankungen bevorzugt. Alle Arten wirken aber harntreibend und krampflösend. Ebenfalls besitzen die Saponine aller Goldruten-Arten eine pilzhemmende Wirkung, besonders gegen *Candida*. Bei länger währenden Blasen-Nieren-Leiden empfiehlt es sich, die verschiedenen Goldruten-Arten abwechselnd zu trinken; das schließt einen Gewöhnungseffekt aus. Weil Goldrutentee außerdem die Schleimhäute abschwellen lässt, eignet sich der Tee auch zum Gurgeln bei Halsschmerzen und bei chronischem, allergischem Schnupfen. Goldrute ist auch in vielen Venenmitteln enthalten, weil das enthaltene Flavonoid Rutin die Gefäßwände der Kapillaren schützt und abdichtet. Dadurch werden Flüssigkeitsansammlungen (Ödeme) abgebaut und außerdem der Giftstoffwechsel normalisiert.

Tee & mehr

Goldrutentee

1–2 TL (3–6 g) Goldrutenkraut mit 150 ml heißem Wasser überbrühen und 20 Minuten ziehen lassen (um die Flavonoide bestmöglich zu lösen), anschließend abgießen. 2- bis 4-mal täglich 1 Tasse Tee zwischen den Mahlzeiten trinken, maximal 6 Wochen lang.





Teemischungen

Nierentee (Aufguss)

Je 30 g Goldrutenkraut und Birkenblätter mit je 20 g Brennesselblättern und Schachtelhalmkraut mischen. 20 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee zur Frühjahrskur (Aufguss)

Je 20 g Goldrute, Gänseblümchen und Liebstöckelkraut, Löwenzahn- und Petersilienblätter. 20 Minuten

Färben mit Goldrute

Sie können mit Goldrute Stoffe wunderbar zart goldgelb färben. Dazu 100 g grob zerkleinerte Goldrute mit 5 l Wasser bedecken, 5 Stunden einweichen lassen und dann eine Stunde lang auskochen. Die Pflanzenteile abfiltrieren und gut ausdrücken. Die Flüssigkeit mit Wasser wieder auf 5 l auffüllen und auf 30°C erhitzen. 15 g Beizmittel (Alaun) in wenig heißem Wasser auflösen und dann dem Färbewasser zufügen. Jetzt können Sie (vorgewaschene) Stoffe im Farbsud färben: Seide bis 70°C, Wolle, Baumwolle und Leinen bis 100°C erhitzen und eine Stunde unter ständigem Rühren kochen lassen. Zum Schluss fixieren Sie die gefärbten Tücher in einem Essigbad (50 ml Essig auf 1 l Wasser) und lassen sie trocknen. Mit dieser Flüssigkeitsmenge können Sie ungefähr 100 g Stoff färben.

ziehen lassen. 3–4 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen Goldrutenwein

Ein Schraubglas zur Hälfte mit frischem, klein geschnittenem Goldrutenkraut füllen. Bis zum Rand mit trockenem (Bio-)Weißwein aufgießen, verschließen und 2–3 Wochen an einem nicht zu kühlen Ort stehen lassen. Abgießen und täglich 2–3 Likörgläschen trinken.

Blasen-Nieren-Tinktur

In ein Schraubglas (200 ml) je 15 g zerkleinertes Goldruten- und Schachtelhalmkraut und Queckenwurzel geben und bis an den Rand mit Alkohol (40 %) auffüllen. 3 Wochen stehen lassen und regelmäßig schütteln, danach in Tropffläschchen abfiltrieren. Zur Durchspülung der Harnwege 3 Wochen lang 3-mal täglich 20 Tropfen einnehmen.

Neues Wissen

In Studien und in Anwendungsbeobachtungen (Studien ohne Kontrolle durch Placebogaben) wurde die hervorragende Wirksamkeit von *Solidago virgaurea* untersucht und bestätigt, bei-

spielsweise bei Reizblase, wiederkehrenden Harnwegsinfekten, Harnsteinen, Nierengriß und Krämpfen im Urogenitalbereich.



Heidelbeere

Vaccinium myrtillus



Geschichte

Heidelbeeren schmecken köstlich, und sie färben intensiv blau – das wissen alle, die frische Beeren naschen. Schon von den Kelten ist überliefert, dass sie damit Stoffe blauviolett gefärbt haben. Plinius der Ältere berichtete im 1. Jahrhundert n. Chr., dass die Gewänder der römischen Sklaven mit dem Saft der Beeren eingefärbt wurden, um die Entrechteten für jedermann kenntlich zu machen, und auch Färber und Kellermeister griffen später auf die blauen Beeren zu-

rück, um Stoff und Wein blau zu färben.

Hildegard von Bingen kannte bereits die hervorragende Wirkung sorgfältig getrockneter Heidelbeeren als ein stopfendes, kühlendes und zusammenziehend wirkendes Mittel gegen Durchfallerkrankungen. Im 16. Jahrhundert empfahl Hieronymus Bock die Heidelbeere gegen Magenleiden, bei Lungenkrankheiten und langwierigem Husten, und Tabernaemontanus benutzte sie gegen „die Hitze des Magens, zur Heilung bei Geschwulsten an geheimen Orten [Gebärmutter]

ter] und bei faulem Wundfleisch“. Kräuterpfarrer Künzle verordnete die frischen Beeren gegen Madenwürmer – eine Anwendung, die heute noch aktuell ist.

Weil Heidelbeeren bekanntermaßen so gesund sind, kursierte im Volk der Spruch: „In der Heidelbeerernte kann der Arzt auf Urlaub gehen“.

Heidelbeersammeln ist beliebt, aber auch mühselig, und ergiebige Sammelplätze wurden stets gut geheim gehalten. Im südlichen Schwarzwald kam es deshalb im August 1914 zu einer Schießerei, weil sich zugereiste Plünderer trotz des erlassenen Sammelverbotes für Fremde mit Einheimischen um die Beeren stritten.

Botanisches

Die Heidelbeere gehört zur Familie der Heidekrautgewächse (Ericaceae) und ist in der gemäßigten Vegetationszone Eurasiens und Nordamerikas beheimatet. Sie wächst auf den nährstoffarmen, sauren Böden lichter Wälder. In der Heidelbeere steckt der Begriff „Heide“: Die blaue Beere ist wortgeschichtlich als eine „auf der Heide wachsende Beere“ zu verstehen; der wissenschaftliche Gattungsname *Vaccinium* ist eine Verfälschung von lat. „baccinium“ (= Beerenstrauch). Der sommergrüne Zwergstrauch ist dicht beblättert mit eiförmigen, lichtgrünen Blättern an scharf vierkantigen Stängeln, die in der Floristik häufig zur Dekoration von Blumengebinden dienen. Heidelbeersträucher bilden ausgedehnte Bestände an lichten Waldstellen,

auf Heiden und in Torfmooren. Wenn sich die kleinen glöckchenartigen, weißrosa Blüten Ende Juli

Verwechseln Sie die Heidelbeere nicht mit den Rauschbeeren (*Vaccinium uliginosum*), auch Moorbeeren oder Trunkelbeeren genannt, deren Blätter auberginefarben sind. Rauschbeeren haben ein grünliches Fruchtfleisch und schmecken eher langweilig. In größeren Mengen genossen führen sie zu Schwindel, Erbrechen, Sehstörungen und Schlucklähmung. Die Symptome löst aber wahrscheinlich nicht die Beere selbst aus, sondern ein darauf schmarotzender Pilz (*Sclerotinia*).

bis August in wohlschmeckende Beeren mit köstlichem Fruchtfleisch verwandelt haben, ist die Beerensammelzeit eröffnet, die mit Blaubeerenpfannkuchen, Heidelbeeren in Milch, Blaubeereis und Heidelbeerwein endet.

Anbau und Ernte

„Wilde“ Heidelbeeren werden selten angebaut; wenn doch, müssen Sie für einen sauren Boden sorgen. Den benötigt auch die bis 2 m hohe, ertragreiche Kulturheidelbeere, die Sie im Handel bekommen. Deren Beeren reichen zwar weder geschmacklich noch hinsichtlich der Heilkraft an die „wilde Schwester“ heran – doch sie schenken eine gesunde, reichliche Ernte.

Das Trocknen der Beeren im August ist mühsam, denn die Beeren sind saftig und schimmeln leicht. Legen Sie die Beeren daher am besten in nur einer Lage auf einem flachen Korb aus. Noch besser ist es, Sie legen die Beeren auf ein Backblech oder das Sieb Ihres Dörrapparates und trocknen sie bei leichter Hitze (40°C) unter mehrmaligem Wenden. Gut verschlossen aufbewahren.

Wirkungen

Frische Heidelbeeren sind süß und erfrischend; sie wirken abführend, denn die zellulosehaltigen Schalen und Kerne quellen als Ballaststoffe im Darm und regen die Peristaltik der glatten Muskulatur



Medizinische Anwendung: *Myrtilli fructus*

Inhaltsstoffe: Pektine (30%), Gerbstoffe (5–10%), Anthozyane, Flavonoide, Invertzucker, Fruchtsäuren, Vitamin A, B₁, B₂, B₃, und B₅ (Pantothensäure, besonders wichtig für die Blutzuckerregulierung), B₆, B₈, B₉ und Vitamin C, Mineralien und Zucker (u. a. Sorbit und Xylit, für Diabetiker geeignete Zuckeraustauschstoffe, deren Abbau unabhängig vom Insulin erfolgt).

Anwendung, innerlich: Getrocknete Heidelbeeren für leichtere, unspezifische Durchfälle mit Brechreiz; Verdauungsstörungen mit Gärungs- und Fäulnisvorgängen (Fäulnisdyspepsien); für Kinder und Säuglinge aufgrund des fruchtigen Geschmacks und der eher milden Wirkung besonders gut geeignet. Frische oder getrocknete Beeren zur Vorbeugung von Augener-

krankungen und Krebs, bei Brüchigkeit und veränderter Permeabilität der Blutkapillaren, bei Magengeschwüren und Mundschleimhautentzündungen. **Äußerlich:** Als Teeauflage zur Förderung der Vernarbung von Wunden, bei Verbrennungen und Ulcus cruris (Beingeschwür).

Kommission E: Unspezifische akute Durchfallerkrankungen. Lokale Therapie leichter Entzündungen der Mund- und Rachen Schleimhaut.

Tagesdosis: Heidelbeeren müssen relativ hoch dosiert werden, um zur vollen Wirkung zu gelangen: Säuglinge 5–10 g, Kleinkinder 10–15 g, Kinder über 4 Jahren 15–20 g, Jugendliche und Erwachsene 20–60 g; Alternativ mehrmals täglich 5–10 g der getrockneten Früchte kauen (dem Alter entsprechend).

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

an; deshalb treiben sie auch Spul- und Madenwürmer ab! Getrocknete Heidelbeeren dagegen wirken stopfend und gegen Durchfall. Sie verhindern einen übermäßigen Wasserverlust, wirken brechreizlindernd, keim- und entzündungshemmend und zusammenziehend auf die Darmwände. Myrtillin, der blaue Farbstoff in der Frucht verhindert das „Andocken“ von Bakterien an den Zellen und hemmt somit die Entwicklung krankmachender Keime, ohne die Darmflora ungünstig zu beeinflussen. Die Pektine binden (adsorbieren) die Zersetzungsprodukte des Darminhaltes sowie Bakterien und ihre Toxine und bilden einen Schutzfilm auf den Darmzotten. Kinder vertragen diese fein schmeckende, lilafarbene Medizin besonders gut und kauen bei Durchfall gerne die getrockne-

ten Beeren. Diese können allerdings bei empfindlichen Schleimhäuten durch ihre Fruchtschale Reizungen hervorrufen – in diesem Fall sollten Sie den Tee bevorzugen! Leiden Säuglinge unter Brechdurchfall, gibt man Heidelbeertee aus getrockneten Beeren oder richtet die Fläschchen- oder Breinahrung damit an, beispielsweise mit etwas Reismehl, um es dickflüssiger zu machen. Meistens hört bald danach das heftige Erbrechen auf. Die unter der Fruchtschale liegenden blauen Farbstoffe (Anthozyane) fangen zell-zerstörerische freie Radikale ein und beugen dem Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Außerdem entfalten sie eine schützende Wirkung auf die Blutgefäße und wirken einer krankhaft erhöhten Durchlässigkeit der Gefäßwände entgegen. Vor allem Menschen, die an Bluthoch-

druck leiden, oder blutgerinnungshemmende Medikamente zu sich nehmen müssen, profitieren von der erhöhten Widerstandskraft der Kapillaren. Anthozyane hemmen auch die Bildung von Wasser- oder Lymphansammlungen im Gewebe (Ödemen), zum Beispiel durch Sportverletzungen oder nach Zahnextraktionen, und sie lindern auch Magengeschwüre: Eingedickter Heidelbeersaft, mehrmals täglich löffelweise eingenommen, wird in der Naturheilkunde als sinnvolle Zusatzbehandlung empfohlen.

Eine besondere Rolle spielen die Anthozyane der Heidelbeere bei Augenerkrankungen: Sie verbessern die Stabilität der Kapillaren und steigern die Aktivität von Netzhautenzymen, die eine schnellere Regeneration des Sehfärbstoffs bewirken. Das verbessert das Nacht- und Dämmerungssehen, die Blendempfindlichkeit nimmt ab und die Augen ermüden weniger schnell. Wer blendempfindlich oder nachtblind ist, sollte deshalb etwa 20 Minuten vor einer Nachtfahrt Heidelbeeren einnehmen, am besten Heidelbeerpräparate in Kombination mit Vitamin E. Das wird auch bei fortschreitender und hochgradiger Kurzsichtigkeit, bei altersbedingten Augenhintergrundveränderungen sowie bei der so genannten diabetischen Retinopathie empfohlen, einer durch Diabetes verursachten Augenerkrankung. Wer viel vor dem Fernseher oder dem Computer sitzt, sollte ebenfalls zu Heidelbeeren greifen. Äußerlich eingesetzt festigen und heilen die reichlich enthaltenen Gerb- und Farbstoffe wunde Schleimhäute bei Entzündungen im Mund und Rachenraum.

Hinweis: Bei Durchfällen, die länger als 3 bis 4 Tage andauern, ist immer ein Arzt aufzusuchen!

Hinweis: Früher hatte man auch die Blätter bei der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) verwendet. Das wird heute nicht mehr empfohlen, da längere Anwendungen zu Vergiftungen führen können.

Tee & mehr

Heidelbeertee

1–2 EL (8–15 g) getrocknete Beeren mit 150 ml kaltem Wasser zum Kochen bringen, 10 Minuten kochen und abgießen. Alternativ einen Kaltauszug zubereiten: 1–2 EL in 150 ml Wasser kalt ansetzen und 2 Stunden quellen lassen. Bei Durchfall mehrmals täglich 1 Tasse trinken.

Tee zur äußeren Anwendung

Den Tee können Sie auch als Kompresse verwenden bei Hauterkrankungen, Schürfwunden, Schwellungen der Augenlider, bei Augenbrennen und übermüdeten Augen, zum Gurgeln und Spülen bei Mund-, Zahnfleisch- und Rachenentzündungen sowie als Einlauf bei Darmreizungen.



Teemischungen

Stopftee (Aufguss)

30 g Heidelbeeren, 25 g Kamille, je 10 g Eichenrinde und Blutwurz; 3 EL auf $\frac{1}{4}$ l Wasser, 10 Minuten ziehen lassen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken, maximal 8 Tage lang.

Weitere Zubereitungen

Frische Beeren

Frische Beeren, auch als Mus oder Kompott, wirken appetitanregend, fördern die Sekretion der Magensäfte und werden gegen Spul- und Madenwürmer eingesetzt.

Heidelbeermarmelade

1 kg frische Heidelbeeren mit wenig Wasser zu Brei verkochen und durch ein Sieb streichen, um Schalen und Samen zu entfernen. 500 g Zucker zufügen, noch einmal sprudelnd aufkochen und sofort heiß in Twist-Off-Gläser abfüllen.

Heidelbeermus

1 kg frische Heidelbeeren mit 1 kg Gelierzucker vermischen, 10 Minuten lang im Mixer pürieren und in Gläser abfüllen. Köstlich, aber nur kurzfristig haltbar.

Heidelbeeren zur äußeren Anwendung

Heidelbeermus

250 g getrocknete Beeren mit $\frac{3}{4}$ l kaltem Wasser ansetzen, stark einkochen und abkühlen lassen. Anschließend 50 ml fettes Ringelblumenöl (Apotheke) einrühren. Bei Verbrennungen oder Hautschürfungen das Mus auf die Haut auftragen und mehrere Stunden einwirken lassen.

Heidelbeermaske

250 g getrocknete Beeren in $\frac{3}{4}$ l kaltem Wasser ansetzen, 8 Stunden ruhen lassen, danach stark einkochen. Bei Gesichtsakne wie eine Maske auftragen, nach 1 Stunde abwaschen.



Hämorrhoidensitzbad

(Abkochung)

250 g Beeren stark einkochen und mit 150 g Eichenrinde zusammen köcheln. 10 Minuten ziehen lassen. 1- bis 2-mal pro Woche anwenden.

Neues Wissen

Wer jeden Tag eine Handvoll Blaubeeren isst, bleibt bis ins hohe Alter topfit – das fanden Forscher der Boston-Universität (USA) heraus. Die Anthozyane in den Heidelbeeren sind „Spitzenreiter“ beim Einfangen von freien Radikalen: 110 g der blauen Beeren wirken doppelt so effektiv wie Erdbeeren und dreimal so gut wie Pflaumen. Die Anthozyane entfalten eine schützende Wirkung auf Blutgefäße, fördern Gedächtnis- und Lernfähigkeit, Gleichgewichtssinn, Koordination und Kurzzeitgedächtnis, und beugen dem Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Heidelbeeren sollen auch das Altern von Gehirnzellen verzögern, dem Alterungsprozess des Körpers vorbeugen und das Krebsrisiko vermindern.



Hirtentäschel

Capsella bursa-pastoris



Geschichte

Im Altertum bezeichnete Hippokrates (460–377 v. Chr.) das Hirtentäschel als wichtigstes „Uterusmittel“ und lobte seine blutstillende Wirkung. Als im Ersten Weltkrieg in Großbritannien die damals gebräuchlichen blutstillenden Arzneidroge Kanadische Gelbwurz und

Mutterkorn nicht verfügbar waren, wurde Hirtentäschel als Alternative eingesetzt. Es wirkt zwar schwächer als Mutterkorn, hat aber nicht dessen toxische Eigenschaften und ist daher besser verträglich.

Botanisches

Hirtentäschel ist ein Kosmopolit aus der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae), das weltweit auf Äckern und Schuttplätzen zu finden ist. Im Frühjahr und im Herbst trägt die vielblättrige Rosette löwenzahnähnliche, köstlich schmeckende Blätter, ansonsten wirkt die 40 cm hohe Pflanze unscheinbar. Sie trägt von März bis in den November hinein gleichzeitig kleine weiße Blüten und Früchte und produziert 60 000 Samen pro Jahr. Die dreieckigen Schötchen ähneln den ledernen herzförmigen Taschen, die die Hirten früher aufs Feld mitnahmen.

Anbau und Ernte

Auf nährstoffarmen, mageren Böden gedeiht der Same von alleine! Für die medizinische Anwendung während der Sommermonate das blühende Kraut knapp über dem Boden abschneiden. Gut trocken lagern – feuchtes Hirtentäschelkraut wird pharmakologisch unwirksam. Ernten Sie nicht, wenn die Pflanze im Herbst mit einem weißlichen Pilzrasen überzogen ist.

Wirkungen

Hirtentäschelkraut kräftigt (tonisiert) den Spannungszustand der Gefäße durch ein dem Oxytozin ähnliches Peptid. Es verengt und verdichtet die Venen, deren Gefäßmuskulatur sich zusammenzieht und dadurch die blutstillende Wirkung hervorruft. In der modernen Phytotherapie wird *Capsella* weniger verwendet, weil der Wirkstoffgehalt der Droge schwankt und deshalb die Behandlungserfolge bei Teezubereitungen nicht immer gesichert sind: es gilt als Mittel gegen Blutungen (Hämostyptikum) mit schwacher Wirkung. Aber in der Erfahrungsheilkunde hat sich der Einsatz von Hirtentäschel bewährt sowohl bei verlängerter, verstärkter und schmerzhafter Regelblutung als auch bei gutartigen Geschwülsten der Gebärmutter (Myomen). Wichtig bei der Selbstmedikation ist, dass durch eine fachgynäkologische Untersuchung sichergestellt

wird, dass keine schwerwiegenden organischen Ursachen vorliegen (z. B. eine Krebserkrankung). Sollten die Blutungen anhalten, ist eine ärztliche Therapie notwendig. Hirtentäschelkraut löst rhythmische Kontraktionen der Gebärmutter aus und verstärkt sie, daher wird es bei Wehenschwäche eingesetzt. Auch beim Wochenfluss, zur Verhinderung von Wochenflussstau oder bei mangelhafter Rückbildung der Gebärmutter wird Hirtentäscheltee gereicht. Hirtentäschel wirkt gleichzeitig mild abführend, weil es die träge Darmmuskulatur anregt. Äußerlich stillt *Capsella* erfolgreich oberflächliche, leicht blutende Hautverletzungen, Nasenbluten, Zahnfleischbluten oder blutende Hämorrhoiden.

Tee & mehr

Hirtentäscheltee

1–2 TL (2–4 g) getrocknetes Hirtentäschelkraut mit 150 ml siedendem Wasser überbrühen, 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, abgießen. 1–2 Wochen lang 2- bis 3-mal täglich 1 Tasse frisch bereiteten Tee zwischen den Mahlzeiten trinken.

Tee zur äußeren Anwendung

Bei oberflächlichen, blutenden Hautverletzungen doppelt konzen-



trierten, abgekühlten Tee als feuchtkalten Umschlag anwenden. Bei Nasenbluten den Tee „hochschnupfen“, oder ein Stofftaschentuch mit dem Tee tränken, daraus eine Nasentamponade bereiten und diese 1 Stunde in der Nase belassen.

Teemischungen

Wochenbetttee (Aufguss)

Je 30 g Frauenmantel- und Hirtentäschelkraut und Melissenblätter mit siedendem Wasser aufgießen. 7 Minuten ziehen lassen, 2- bis 3-mal täglich 1 Tasse trinken, maximal 2 Wochen lang (nach Stadelmann). Bei Bauchschmerzen oder Durchfall Dosis reduzieren.

Weitere Zubereitungen

Hirtentäscheltinktur

Blühendes Kraut klein schneiden und ein Schraubglas locker damit füllen. Mit Korn (38%) bis zum Rand aufgießen, 2 Wochen stehen lassen, regelmäßig schütteln, abgießen und in Tropffläschchen füllen. Tinktur als blutstillende Auflage 1 : 1 mit Wasser verdünnten für oberflächliche Verletzungen.

Altes Wissen

Pfarrer Künzle legte bei blutenden Verletzungen frisches, zerstoßenes Hirtentäschelkraut auf und empfahl bei Nasenbluten, Hirtentäschel um Hals und Nacken zu binden.

Medizinische Anwendung: *Bursae pastoris herba*

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Saponine, Gerbstoffe, Mineralstoffe (Kalium, Natrium), Polypeptide, Cholin, Azetylcholin, Glucosinolate.

Anwendung, innerlich: Starke Menstruationsblutungen, blutende Hämorrhoiden, starke Blutungen in den Wechseljahren. **Äußerlich:** Nasen- und Zahnfleischbluten, nach

Zahnextraktion und bei oberflächlich blutenden Hautverletzungen.

Tagesdosis: 10–15 g Kraut.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt. Bei anhaltenden Blutungen Arzt aufsuchen.

Gegenanzeigen: Nicht in der Schwangerschaft anwenden.

Kommission E, innerlich: Verstärkte und verlängerte Menstruationsblutungen. **Äußerlich:** Oberflächliche, blutende Hautverletzungen, Nasenbluten.



Hohlzahn, Gelber

Galeopsis segetum



Geschichte

Hohlzahn zählt zu den kieselsäurehaltigen Pflanzen, die seit langem zur Resistenzsteigerung des Lungengewebes eingesetzt wurden. Schon der Militärarzt Dioskorides nahm ihn im 1. Jahrhundert n. Chr. bei schwerem Husten, und seit dem Mittelalter setzte

man *Galeopsis* gegen Tuberkulose ein. Ihren deutschen Namen „Hohlzahn“ hat die Pflanze durch zwei Besonderheiten auf der Unterlippe ihrer Blüten bekommen: Sie beherbergen am Grund zwei kegelförmige Ausstülpungen, die innen hohl sind und an hohle Zähne erinnern; sie sind mit der Lupe gut erkennbar. Der botanische Name stammt aus dem Griechischen: „gale“ (= Wiesel, Iltis) und „opsis“ (= Aussehen) – die Blüte soll einem Iltiskopf ähneln.

Botanisches

Der Gelbe Hohlzahn bevorzugt sandige Fluren, Geröll- und Kieselhalden oder Steinbrüche. Er gedeiht in der Natur als Ackerunkraut und auf Schotterfluren. Der wenig bekannte Lippenblütler (Lamiaceae) besitzt einen ausgeprägt vierkantigen Stängel, der stark behaart ist, wie die Blätter, die kreuzgegenständig angeordnet sind. Seine gelblichweißen, selten auch roten Blüten zeichnen sich an der Oberlippe durch einen seidigweichen Haarflaum aus. Der röhrig-glockige Blütenkelch fällt nach der Blüte auf, weil er überraschend stachelspitzig ist.

Anbau und Ernte

Zum Anbau stecken Sie die Samen im Frühjahr 1–5 cm tief in gut durchlüfteten, humosen Boden; sie keimen problemlos, die Pflanze braucht keine besondere Pflege. Heilkräftig ist das blühende Kraut. Schneiden Sie deshalb die blühenden Stängel im Juli und August kurz über dem Boden ab und trocknen Sie die gesamten oberirdischen Teile unzerkleinert im Schatten; anschließend grob zerkleinert aufbewahren.

Wirkungen

Hohlzahn ist eine Pflanze, die Sie sehr vielseitig einsetzen können, die ihre Wirkung aber erst bei langfristiger Anwendung zeigt. Die Saponine von *Galeopsis* wirken schleimlösend, auswurfördernd und harntreibend, die Bitterstoffe stärken das Allgemeinbefinden und die Abwehrkraft, kräftigen und regen den Appetit an. Die Gerbstoffe wirken wundheilungsfördernd und die Kieselsäure lungen- und bindegewebsstärkend. Von allen Heilpflanzen kommt Hohlzahn in seiner Mineralzusammensetzung der unseres Blutes

am nächsten. Hohlzahn strotzt vor Kieselsäure (darin enthalten ist Silizium) und anderen Mineralien. Kieselsäure ist als essenzielles Spurenelement am Aufbau von Knorpel und Knochen, dem Bindegewebe, der Haut, Haaren und Nägeln beteiligt. Es sorgt für Elastizität und Festigkeit in Blutgefäßen und im Bindegewebe, weil es den Eiweißkörpern ermöglicht, Wasser zu binden. Silizium unterstützt die Einlagerung von Kalzium in den Knochen und fördert dadurch die Mineralisation der von Osteoporose bedrohten Knochen im Alter. Die Knochensubstanz der Zähne wird positiv beeinflusst, so dass sie für Karies weniger anfällig sind. Hohlzahn hat sich in der Langzeitanwendung zur unterstützenden Behandlung bei chronischen Lungenerkrankungen genauso bewährt wie im äußerlichen Einsatz bei langwierigen Hauterkrankungen.

Tee & mehr

Hohlzahntee

1 EL getrocknetes Kraut mit 1 Tasse Wasser aufkochen, 20 Minuten ziehen lassen (damit sich die Kieselsäure lösen kann), abgießen.

Medizinische Anwendung: *Galeopsis herba*

Inhaltsstoffe: bis 1% Kieselsäure, Gerb- und Bitterstoffe, Saponine, wenig ätherische Öle, Flavonoide, Mineralien wie Eisen, Fluor, Phosphor, Selen, Silizium, Zink.

Anwendung, innerlich: Chronische Atemwegserkrankungen (festsitzender Husten, Lungenemphysem, Staublunge, Keuchhusten, Tbc-Nachbehandlung, Bronchitis), besonders bei älteren Menschen. Osteoporosepro-

2–3 Monate lang 2–3 Tassen täglich genießen, bei Bedarf mit Honig süßen. Sie können mit dem Tee auch Speisen zubereiten (z. B. Suppen oder Soßen), um dem Körper genügend Kieselsäure zuzuführen.

Tee zur äußeren Anwendung

Bei langwierigen Hauterkrankungen, schlecht heilenden Wunden, schwachem Bindegewebe und zur Unterstützung der Haare, Nägel und Zähne können Sie Hohlzahntee zusätzlich auch äußerlich als Bad, Auflage oder Spülung anwenden.

Teemischungen

Kobert-Lungentee

50 g Hohlzahn-, 75 g Schachtelhalm- und 150 g Vogelknöterichkraut mischen. Von dieser Mischung 4 TL mit 6 Tassen Wasser kalt aufsetzen, zum Kochen bringen und auf 3 Tassen einkochen lassen. 3 Tassen täglich trinken, mindestens 3 Monate lang.

Diese berühmte resistenzsteigernde Lungenteemischung des Pharmakologen Rudolf Kobert aus dem 19. Jahrhundert kann durchaus auch heute zur Ausheilung und Resistenzsteigerung einer Tuberkulose eingesetzt werden.

phylaxe und Kieselsäuremangel (Elastizitätsmangel, brüchige Nägel, Haarausfall, Karies, Parodontose, gestörter Kalkstoffwechsel, Infektanfälligkeit, schlechte Narbenheilung, Furunkulose).

Kommission E: Leichte Katarhe der Luftwege.

Tagesdosis: 6 g Kraut, 2-mal 3 Monate im Jahr.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Auch bei der empfohlenen Langzeitanwendung nicht bekannt.



Osteoporosetee (Aufguss)

40 g Hohlzahnkraut und je 20 g Kraut von Schachtelhalm, Vogelknöterich und Brennnessel. 20 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Bronchialtee (Aufguss)

40 g Hohlzahnkraut und je 20 g Thymiankraut, Schlüsselblumenwurzel und Spitz-Wegerichblätter. 10 Minuten ziehen lassen. 3 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse.

Altes Wissen

Anfang des 19. Jahrhunderts galt *Galeopsis* als Universalheilmittel, auch gegen Schwindsucht (Tuberkulose). Diese Übertreibungen führten zum Beinamen „Schwindelkraut“ und die Pflanze verschwand für eine Weile gänzlich vom Markt. Erst allmählich erhielt sie wieder ihren angestammten Platz in der Heilpflanzenkunde.

Holunder, Schwarzer

Sambucus nigra



Geschichte

Wie sehr Holunder in der germanischen Mythologie geschätzt war, zeigt sich in der Redensart: „Vor dem Holunder zieh den Hut herunter!“, „Holunthar“, der „Baum mit den hohlen Zweigen“, war in alten Zeiten den Menschen heilig. Er galt als Lebens- und Sippenbaum und als Sitz des guten Hausgeistes, der Göttin Holda (althochdeutsch „hold“ = heilen) geweiht. Der „Hollerbusch“ durfte auf keinem Gehöft fehlen, denn dort saß die Göttin und beschützte das Leben der Pflanzen und Tiere.

Holunder galt in der Antike als Universalmedizin. Prähistorische Funde von Holundersamen weisen auf seine vielfältige Verwendung hin. Hippokrates (460–377 v. Chr.) empfahl Holunderbeeren als abführendes und harntreibendes Mittel, aber auch für Wurzeln, Blätter, Rinde und Beeren fand man Verwendung: „Rinde, Beere, Blatt und Blüte, jeder Teil ist Kraft und Güte“. Der Holunder wurde damals als die „Apotheke der armen Menschen“ bezeichnet. Heute schätzen wir vor allem die schweißtreibende und fiebersenkende Kraft seiner Blüten bei Erkältungskrank-

heiten und seine stärkende Wirkung auf das Immunsystem.

Botanisches

Holunder gehört zur Familie der Geißblattgewächse (Caprifoliaceae). Es gibt weltweit 40 Holunderarten, wovon in unseren Breiten lediglich drei heimisch sind: der Rote oder Trauben-Holunder (*Sambucus racemosa*), der Strauch-Holunder (*Sambucus ebulus*) und der in der Heilkunde verwendete Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*). Er gedeiht in

Laubwäldern, in Hecken und Gebüsch und vor allem in der Nähe von menschlichen Behausungen. Holler ist ein 3–8 m hoher Strauch oder Baum mit graubraunen glatten Ästen und vielen Korkwarzen auf der Rinde. Das sind deutlich sichtbare Atmungsorgane, die so genannten Lentizellen. Die gegenständigen Blätter sind unpaarig gefiedert. Das Mark des Schwarzen Holunders ist weich und weiß und leicht herauszustoßen.

Vielleicht haben auch Sie als Kind wohlklingende Flöten aus Holunderzweigen geschnitzt, wie es Plinius schon empfahl? „Sambucus“ heißt solch ein antikes Musikinstrument aus Holunderholz, dessen Töne durch Wind hervorgerufen werden.

Zweimal im Jahr bietet der Busch reiche Ernte: Im Frühsommer präsentiert er seine großen flachen Blütendolden aus kleinen, cremeweißen, fünfblättrigen Einzelblüten, vollgetankt mit der Kraft der Mittsommersonne und betörendem Duft. Im Spätsommer reifen dann seine grünen Beeren zu vitaminreichen, violettschwarzen Früchten mit kleinen Samen und tief burgunderrotem Saft heran. Die Beeren nutzt man auch zum Färben von Haaren, Stoffen und Lebensmitteln.

Anbau und Ernte

Holunder ist ausgesprochen robust, frosthart und gedeiht auf sandigen, stickstoffreichen oder auch frischen, schwach sauren Lehmböden.

Zur Erntezeit der Blüten, Ende Mai bis Juni (in höheren Lagen auch bis Juli), schneiden Sie die ganzen Blütenstände am Vormittag ab und trocknen sie am Stängel hän-



gend an einem schattigen, luftigen Ort. Breiten Sie immer ein Tuch darunter, damit Sie den wertvollen Blütenstaub einfangen können. Nach dem Trocknen schneiden Sie die groben Stängel ab und heben die kleinen Blüten aromageschützt in einem dunklen Glas auf.

Die vollreifen schwarzglänzenden Beeren ernten Sie im August/September und verarbeiten sie sogleich weiter zu Saft (kochen!) oder Gelee, oder Sie trocknen sie im Backofen bei 100 °C; dabei wird das schwach giftige Glykosid Sambunigrin abgebaut. So können Sie die Beeren für Tee verwenden.

Achtung! Ernten Sie bitte keine unreifen Beeren, sie sind ungenießbar bis giftig. Reife Beeren sind schwarz.

Wirkungen

Holunderblüten steigern die Abwehrkräfte, wirken bei Fieber und Infekten schweißfördernd und helfen bei starker Verschleimung, Husten und Stirnhöhlenentzündung. Für die Schweißsekretion – und damit auch für die fiebersenkende Wirkung – sind die ätherischen Öle und Flavonoide verantwortlich, die das Wärmeregulationszentrum im Gehirn beeinflussen. Die angeregte Schweißsekretion mobilisiert Entgiftungskräfte des Organismus und führt damit zu einem verkürzten Krankheitsverlauf. Besonders bei ständigen Erkältungen unterstützt dieser Tee die Abwehrkräfte. Ist der Kreislauf stabil, kurbelt „Heilschwitzen“ durch ein zehnmütiges Fußbad mit Holunderblütentee die Abwehr zusätzlich an. Nicht umsonst heißt ein alter Spruch: „Kopf kalt, Füße warm, macht den Mediziner arm“: Fuß-

Medizinische Anwendung: *Sambuci flos/fructus*

Inhaltsstoffe, Blüten: Flavonoide (Rutin, Isoquercetin, Hyperosid), ätherisches Öl, Gerbstoffe, Phytosterine, Schleim, Chlorogensäure und Kaffeesäureester. **Beeren:** Flavonoide, Anthozyanglykoside, ätherische Öle; Zucker, Fruchtsäuren, Vitamin A, B₁, B₂, B₆ und C, Folsäure, Gerbstoffe und Aminosäuren, Kalium, Kalzium und Phosphor. **Unreife Beeren:** Schwach giftige, zyanogene Glykoside (Sambunigrin; baut sich erst bei Reife oder beim Kochen ab). **Samen:** Harzhaltiger, brechreizerregender Stoff, der sich beim Kochen abbaut.

Anwendung Blüten, innerlich: Als schweißtreibendes Mittel bei Erkältungskrankheiten und Fieber; zur unspezifischen Resistenzsteigerung. In der Volksmedizin bei Rheuma, Gicht und Hautkrankheiten als harntreibendes Mittel. **Beeren, innerlich:** Gekochter Saft bei Erkältungen, als mildes Abführmittel

und zur Schmerzlinderung bei Nervenschmerzen (Vitamin B). Zur Begleittherapie bei Krebsbehandlung (Anthozyane).

Darreichungsformen: Tee (gleich zu Beginn einer Erkältung), Schwitzkur am Nachmittag oder Abend (½ l Tee, gleichzeitig ein Holunderblütenbad oder -fußbad, anschließend Bettruhe). Auch Holunderblütenlimonade hat sich zur Therapie bewährt, genauso der mit heißem Wasser oder Holunderblütentee verdünnte Beerensaft als „Fiebertee“.

Kommission E, Blüten: Erkältungskrankheiten.

Tagesdosis: 10–15 g Blüten, 20 ml Beerensaft.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen, Blüten: Nicht bekannt.

Beeren: Unreife Beeren sind schwach giftig und führen bei Überdosierung zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Auf den Verzehr roher Beeren sollte daher verzichtet werden, sie sollten auch nur weiter verarbeitet werden, nachdem sie abgekocht wurden.

bäder unterstützen die periphere Durchblutung und dadurch reflektorisch auch die Atemfunktion. Holunderblüten mit ihrem hohen Flavonoidgehalt wirken entzündungshemmend und erhöhen die Widerstandskraft gegen Infekte, Allergien und krebserregende Stoffe. Außerdem wirken sie schleimlösend und verbessern die Bronchialsekretion. Bei trockenem Husten tragen sie somit zur Vermehrung des Bronchialschleims bei, bei verschleimtem Husten und bei Nebenhöhlenentzündung (Sinusitis) lösen sie das fest sitzende Sekret – ein geniales Mittel also für alle, die ständig erkältet sind, chronisch husten, an Sinusitis und Polypen leiden – oder auch an

Heuschnupfenattacken. Die stoffwechselfördernden, leicht harntreibenden Holunderblüten gelten in der Volksmedizin als gutes Mittel gegen Rheuma und Neuralgien; sie werden deshalb therapiebegleitend bei rheumatischen Erkrankungen und als harntreibendes Mittel eingesetzt. Holunderbeeren wirken immunstärkend und gegen Viren; sie werden mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt in Erkältungszeiten heiß als „Fiebertee“ gereicht. Sie enthalten auch „nervenwirksame“ Vitamine der B-Gruppe, Kalium zur Unterstützung der Ausscheidungsfunktion und Karotinoide, die die Funktion der Schleimhäute und den Sehpurpur der Augen un-

terstützen. Sie werden deshalb in der Volksmedizin zur Schmerzlinderung bei rheumatischen und Nervenschmerzen eingesetzt. Die Beeren sollten wegen des enthaltenen, schwach giftigen Glykosids Sambunigrin nur gekocht gegessen werden – die Gerbstoffe in den Beeren sorgen dafür, dass die zahlreichen Vitamine auch nach dem Erhitzen erhalten bleiben.

Tee & mehr

Holunderblütentee

1 TL (2–3 g) Blüten mit 150 ml Wasser überbrühen und 7 Minuten bedeckt ziehen lassen. 1–7 Tage lang mehrmals täglich 1–2 Tassen heiß trinken, besonders in der zweiten Tageshälfte. Holunderblüten können Sie jeder Teemischung zur Linderung von Stoffwechselerkrankungen wie Rheuma, Gicht und Hautkrankheiten beifügen. Vor einem Saunabesuch erleichtert die schweißtreibende Wirkung des Holunderblütentees das Schwitzen und unterstützt die Entgiftung des Körpers über die Haut. Auch aus den getrockneten Beeren können Sie einen Tee kochen (10 g bzw. 1 TL/Tasse).

Tee zur äußeren Anwendung

Bei Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) und Bronchitis können Sie Holunderblütentee zur Inhalation verwenden. Er entfaltet eine beruhigende, entzündungshemmende Wirkung für müde,





überanstrengte Augen und kann Rötungen und Schmerzen bei Bindehautentzündung lindern: Legen Sie mit kühlem Tee getränkte Watte pads auf die Augen. Zur Kühlung von leichtem Sonnenbrand tränken Sie ein Leinentuch mit kaltem Tee und legen es auf die betroffenen Stellen.

Teemischungen

Stärkungstee bei Gürtelrose

(Aufguss)

30 g Holunderblüten, je 20 g Weidenrinde, Goldruten- und Johanniskraut und 10 g Brennnesselblätter (nach Vonarburg). 10 Minuten ziehen lassen. 2–3 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Sinusitistee (Aufguss)

Je 20 g Thymian- und Eisenkraut, Kamillen-, Schlüsselblumen- und Holunderblüten und 5 g Enzianwurzel. 7 Minuten ziehen lassen. 2–3 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Erkältungstee Aufguss

Je 20 g Holunder-, Mädesüß- und Lindenblüten, Weißdornblätter und -blüten, Melissenblätter und 5 g Orangenblüten. 7 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Antigrippetrunk

200 ml Holunderbeersaft mit 600 ml Wasser, 2 Gewürznelken, 1 Scheibchen Ingwer und ¼ zerstoßenen Zimtstange zusammen erhitzen (nicht kochen!), mit etwas Honig süßen und so heiß wie möglich trinken: 1–5 Tage lang 3- bis 4-mal täglich 1 Tasse.

Weitere Zubereitungen

Holunderblütenöl

Erwärmen Sie 10 frische Holunderblütendolden 2 Minuten lang in 500 ml Olivenöl und sieben Sie dann die Blüten ab. Das Öl beruhigt und pflegt empfindliche, gereizte Haut und eignet sich gut zur Pflege nach Sonnenbrand.

Hollerblütenbad

100 g frische Holunderblüten 3 Stunden in 300 ml kalter Milch ziehen lassen, abgießen und dem Badewasser zugeben – das kühlt und beruhigt die Haut und macht sie besonders weich. Sie können die Holundermilch auch als Gesichtskompressen anwenden.

Holunderblütenlimonade

21 Holunderblütendolden und 3 in Scheiben geschnittene (Bio-) Zitronen mit 3 l kochendem Wasser überbrühen, 24 Stunden ziehen lassen, mit 1 kg Zucker oder Honig und 40–50 g Zitronensäure vermischen. Ein belebendes und

erfrischendes Getränk, das zugleich die körpereigene Abwehrkraft steigert.

Holunderblütensirup

1½ l Wasser zum Kochen bringen, 1 kg Zucker einrühren und so lange köcheln lassen, bis der Zucker völlig aufgelöst ist. Abkühlen lassen und 20 g Zitronensäure in die Zuckerlösung einrühren. 20 Holunderblütendolden in ein großes Glasgefäß geben, 3 in Scheiben geschnittene, ungespritzte Zitronen dazugeben und mit der erkalteten Zuckerlösung übergießen. Gut zugedeckt 5 Tage stehen lassen, das Gefäß immer wieder schütteln. Danach abgießen, in ausgekochte Flaschen füllen, gut verschließen und kühl lagern. Schmeckt gut mit Wasser verdünnt oder mit Sekt aufgegossen!

Holundersaft

Ein Litergefäß entstielt Beeren mit ¼ l Wasser, der abgeriebenen Schale und dem Saft einer Zitrone zusammen im Dampfsafter entsaften und mit 50–100 g Zucker süßen. Noch heiß in kleine, saubere Flaschen abfüllen und verschließen. Dieser Saft eignet sich nicht nur als „heilsamer Fiebersaft“, sondern auch zur Herstellung von Milchshakes oder eines antialkoholischen Glühweines.

Neues Wissen

Der Schweizer Naturheilarzt Bruno Vonarburg empfiehlt bei Gürtelrose (Herpes zoster) Holunderbeersaft (frisch ausgepresst oder aus Reformhaus/Drogerie), unerhitzt und mit Wasser verdünnt. Allerdings müssen Sie beachten, dass rohe Beeren schwach giftig sind und Überdosierungen mit Holunderbeeren zu Brechreiz führen. Deshalb nur 20 ml täglich einsetzen, am besten gemischt mit der gleichen Menge Portwein, das verbessert die Wirkung.

Honigklee (Gelber Steinklee)

Melilotus officinalis

Geschichte

Im antiken Griechenland war der honigduftende Klee den schönen Musen geweiht; bei den Germanen der Licht- und Frühlingsgöttin Ostara. Germanische Frauen wanden *Melilotus*-Kränze und warfen sie in das Osterfeuer, um der Göttin zu huldigen.

Der Gattungsname *Melilotus* leitet sich ab vom Lateinischen „mel“ (= Honig) und „lotos“ (= Klee). Honigklee, auch Gelber Steinklee genannt, duftet genauso fein wie der Weiße Steinklee, der sich aber nicht durch die gleichen Heileigenschaften auszeichnet, da ihm die Flavone fehlen. Kumarine und Saponine sind in beiden Arten enthalten. Kumarine entfalten erst beim Trocknen ihren unnachahmlich feinen Duft, der auch von Waldmeister oder Heu bekannt ist: Süß, verschwenderisch und „gut gegen Katzenjammer“. Der Duft hält sich erstaunlich lange, deshalb wird Honigklee seit langem für Duftkränze und Duftkissen verwendet.

Botanisches

Honigklee hat sich als Ruderalpflanze fast überall eingebürgert; er ist ein filigraner Schmetterlingsblütler (Fabaceae), der sich in flirrender Hitze auf Kiesgruben, Schuttplätzen und Bahndämmen bis 1 m luftig in die Höhe erhebt. Ohne seine gelben, nach Honig duftenden Blüten, die zu 30–70 an 10 cm langen Trauben stehen, erkennt man die Pflanze kaum, obwohl seine 3-zähligen Blätter die Verwandtschaft zum Klee ahnen lassen.

Anbau und Ernte

Honigklee lässt sich leicht aus Samen ziehen, wenn Sie ihm steinige Böden und genügend Sonne bieten können. Ernten Sie das blühende Kraut zur Vollblüte von Juli bis September, und trocknen Sie es schnell und gut durch an einem luftigen schattigen Ort.

Vorsicht! Vergorener Steinklee (nicht der korrekt getrocknete!) erhöht die Blutungsbereitschaft durch Bildung von blutgerinnungshemmendem Dikumarol.



Wirkungen

Honigklee wirkt entzündungshemmend und steigert die Kapillarresistenz, das heißt, er stärkt die Widerstandskraft der feinen Kapillargefäße und wirkt hauptsächlich auf die Venen. Außerdem unterstützt er als eines der wenigen Lymphmittel den Lymphstrom und fördert den Abfluss von Lymphe. Zudem wirkt er antiexsudativ, das heißt dem durch Entzündung bedingten Austritt von Flüssigkeiten aus Zelle, Blutbahn und Lymphgefäßen entgegen. Deshalb wird *Melilotus* zur Nachbehandlung von Thrombosen, bei Hämorrhoiden, Lymphstauungen und zur unterstützenden Therapie bei Venenerkrankungen eingesetzt, auch bei Schwellungen, die durch Insektenstiche oder Verstauchung, Prellung oder Bluterguss hervorgerufen wurden.

Tee & mehr

Honigkleeteetee

1–2 TL (1,5–3 g) fein geschnittenes Kraut mit heißem Wasser über-

gießen, ziehen lassen und nach 7 Minuten abgießen. Als Venentherapeutikum 4 Wochen lang 2-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee zur äußeren Anwendung

Heißer Honigkleeteetee, eventuell 1 : 1 mit Kamillenblüten gemischt, können Sie auch zu einem Dampfbad verwenden, das gut gegen Ohrenschmerzen hilft. Halten Sie die Seite mit dem schmerzenden Ohr über den heißen Tee und bedecken Sie den Kopf zeltartig mit einem Handtuch.

Teemischungen

Lymph-Venen-Tee (Aufguss)

30 g Zaubernussblätter, 20 g Honigkleekraut, 15 g Waldmeisterkraut, 60 g Acker-Schachtelhalm und 35 g Hagebuttenfrüchte mit Kernen. 15 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken (nach Josef Karl).

Weitere Zubereitungen

Honigkleekissen

2–3 TL Honigkleekraut in ein Mullsäckchen füllen und mit heißem Wasser gut durchfeuchten. Kurz ziehen lassen und zwischen zwei



Holzbrettchen ausdrücken (heiß!). Legen Sie das Kissen noch gut warm auf die betroffene Stelle, umhüllen Sie es mit einem Wollschal und lassen Sie es solange liegen, bis die Auflage abgekühlt ist. Bei Venenerkrankungen, verhärteten Lymphknoten oder Brustdrüsenanschwellungen, entzündeten Gelenken, dick geschwellenen Mandeln und zur Beschleunigung der Eiterbildung bei Akne oder Furunkeln.

Medizinische Anwendung: *Meliloti herba*

Inhaltsstoffe: Kumarine, Flavonoide, Saponine, Gerbstoffe, Schleime, wenig ätherisches Öl.
Anwendung: Krampfaderleiden, Lymph- und Venenstauungen, Schwellungen, Verstauchungen.
Kommission E, innerlich: Venöse Insuffizienz (chronische Venenschwäche) mit Schmerzen, Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz, Schwellung. Adjuvant (begleitend) bei Thrombophlebitis (Venenentzündung), postthrombotischem Syndrom (chronischen Venenveränderungen

nach einer Thrombose), Hämorrhoiden, Lymphstauungen.

Äußerlich: Prellungen, Verstauchungen oberflächliche Blutergüsse.

Tagesdosis: 5–6 g Kraut (entsprechend 3–30 mg Kumarin). Die Einnahme als Fertigarzneimittel mit einem standardisierten Mindestgehalt an Kumarin ist empfehlenswert.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt. Bei Überdosierung Kopfschmerzen.

Gegenanzeigen: Während der Schwangerschaft nicht innerlich einnehmen; nicht gleichzeitig mit gerinnungshemmenden Mitteln einnehmen.

Neues Wissen

In tierexperimentellen Studien konnte bei der Anwendung von Honigkleepräparaten eine Beschleunigung der Wundheilung festgestellt werden; außerdem wurden die bereits bekannten Eigenschaften wie die Verbesserung des Lymphflusses, die entstauenden Eigenschaften durch eine Unterstützung der Venentätigkeit und die entzündungshemmenden Eigenschaften bestätigt.

Hopfen

Humulus lupulus



Geschichte

Viele denken bei Hopfen in erster Linie an ein schäumendes Gebräu, das durstlöschend durch die Kehle rinnt. Dabei eignet sich Hopfen nicht nur für ein gutes Bier; er hat sich auch einen Namen als Magenbitter, Einschlafhilfe oder als Aphrodisiakum gemacht. Vielleicht wurde gehopftes Bier, das den männlichen Geschlechtstrieb dämpft, ja aus diesem Grund von den Mönchen gebraut? „Hopfen

und Malz, Gott erhalt's“. Wenn aber „Hopfen und Malz verloren sind“, dann sagt der Volksmund „Gott gibt den Verstand, der Hopfen nimmt ihn“. Auf alle Fälle geben Hopfenzapfen dem Bier die Würze und dem Menschen die Ruhe. Junge Hopfensprossen (die Maitriebe) dagegen regen an, zumindest die Magendrüse; sie wurden vor 2000 Jahren von Plinius dem Älteren als „Leckerbissen rein der Lust wegen“ empfohlen. Im 13. Jh. berichtete der berühmte

Arzt Ibn al-Baytar (1197–1248) aus dem persisch-arabischen Raum treffend über die Heilwirkungen der Hopfenzapfen: „... verdauungsfördernd, beruhigend und die Erregung dämpfend“. Aus dem Mittelalter sind Loblieder bekannt über die schlaffördernden Eigenschaften dieser wilden Kletterpflanze. Seit 1787 hielt der Hopfen Einzug in königliche Schlafzimmer: König Georg III. von England wollte keine Nacht ohne sein Hopfenkissen verbringen, das ihn so sanft in den Schlaf begleiten konnte. Bis heute sind Hopfenkissen als „Schlafbringer“ gebräuchlich.

Die Herkunft des Namens ist ungewiss: Entweder aus dem angelsächsischen „hoppan“ (= hinüberhüpfen, über Zäune klettern) oder vom althochdeutschen „hop“ (= Schopf) wegen des schopfartigen Blütenstandes oder vom altfränkischen „humilo“ (= hummeln, herumtasten), womit die Suche der Ranke nach einer Stütze gemeint sein könnte.

Botanisches

Hopfen ist eine baumhoch rankende Liane, die ursprünglich aus dem südlichen Europa und Südwestasien kommt, inzwischen aber in fast allen Ländern der gemäßigten Klimazonen wächst. Hopfen gehört zu den Hanfgewächsen (Cannabaceae) und wächst bei uns in Flusnniederungen und Auen, an feuchten Gebüschen, Hecken und Zäunen, von der Ebene bis in alpine Regionen mit Höhen um 800 m. Dieser vitale Kletterer mit seinen borstig behaarten Blättern nimmt es problemlos mit der Schwerkraft auf. Er rankt sich rechtswindend an Bäumen oder

an anderen Gewächsen empor und erreicht schnell und ungestüm an die 6 m Höhe, in Kultur genommen sogar bis zu 12 m. In der Wachstumsphase gewinnen die Ranken täglich bis zu 30 cm an Länge – da können Sie beim Wachsen zusehen!

Im Frühjahr treiben aus dem reich verzweigten, fleischigen Rhizom die Hopfensprossen aus dem Boden und streben schnell dem Licht entgegen. Sie sind immer auf der Suche nach einer Kletterstütze und mit Widerhäkchen versehen, die sich krallenartig einhaken und dem Hopfen wie kleine Steigeisen in höchste Gefilde verhelfen. Diese Klimmhaken sind durch Kieselsäurereinlagerungen in den Zellwänden so stabil, dass auch Stürme die Verankerung nicht mehr lösen können. Hat die Ranke keine Stütze mehr in Aussicht, stoppt sie ihr Wachstum und „sucht“ nach neuen Kletterhilfen, indem sie die Richtung ändert und sich nach allen Seiten windet.

Hopfensprossen sind von April bis Mai eine köstliche Delikatesse, danach werden sie hart und zäh. Die Blätter sind rauhaarig, handtellergroß und drei- bis siebenfach gelappt. Haben sich die Triebe in die Höhe gearbeitet, beginnen sich in der brombeerartigen Blätterwildnis die Blüten zu entfalten. Erst jetzt wird sichtbar, ob es sich um eine männliche oder weibliche Pflanze handelt. Auf den männlichen Pflanzen wachsen an den Triebspitzen zahlreiche hellgrüne, unscheinbare kleine Blüten in lockerer Rispe. Die weiblichen Blüten zeigen sich Ende Juli bis Anfang August dichtblütig und reich verzweigt in kleinen, gelblichgrünen Scheinähren. Unter den dachziegelartig angeordneten, trockenhäutigen Deckblättern der Hopfenzapfen reift auf kleinen Drüsenkörpern das goldgelbe Drüsenmehl, „Lupuliglandula“, der eigentliche harzig-bittere Wirkstoff.

Hopfen ist zweihäusig. Nur die weibliche Pflanze entwickelt die schuppenartig angelegten Fruchtstände, die Hopfendolden bzw. Hopfenzapfen, die den Wirkstoff Lupulin enthalten.

Anbau und Ernte

Hopfen wird weltweit angebaut. Deutschland liegt an der Spitze des Weltmarktes. Die auffallend hohen Gerüststangen von 7 m

Höhe prägen vorwiegend süddeutsche Landstriche und künden von Ferne ein Hopfenanbauggebiet an. In Hopfenplantagen werden nur weibliche Kletterpflanzen angebaut und geduldet, denn nur unbefruchtete weibliche Zapfen enthalten in ihren Duftdrüsen das erwünschte Bieraroma.

Um optimal zu gedeihen, benötigt die Pflanze einen tiefgründigen, nährstoffreichen, nicht zu grobkörnigen Boden oder sandigen, mergeligen Lehm Boden und Wein- oder Weizenklima. Nässe mag Hopfen nicht, in reinen Südlagen





wird er oft Opfer von Pilzen, Mehltau oder anderen Schaderregern. Am besten gedeiht er im Halbschatten. Aus einem Hopfenstock entwickeln sich ungefähr 20–100 Triebe, aber nur die 3–5 gesündesten davon werden (im Uhrzeigersinn, wie es der Hopfen will) an die Stange gebunden. Wenn alles gut gedeiht, haben die Hopfentriebe im Juli Stangenhöhe erreicht und können je nach Sorte ab August geerntet werden. Sie können Hopfen auch gut auf dem Balkon ziehen. Wo Platz für einen großen Kübel ist, ist auch Platz für eine (weibliche!) Hopfenpflanze. Bedenken Sie, dass Hopfen feuchte, nährstoffreiche Erde und eine Rankhilfe braucht.

Äußerlich angewendet werden die heilsamen Wirkstoffe des Hopfens sowohl über die Haut als auch über die Atemwege aufgenommen: Schlummern Sie daher auf Hopfenkissen und baden Sie in Hopfen! Für ein Entspannungsbad mit Hopfen muss dieser allerdings in hoher Konzentration dem Wasser zugesetzt werden.

Ab August können Sie die hellgrünen und etwa walnussgroßen Zapfen ernten. Trocknen Sie sie in dünner Schicht schattig und luftig, am besten auf einem Tuch auf dem Wäscheständer, damit das lupulinhaltige Drüsenpulver nicht verloren geht. Wegen ihres hohen Wassergehaltes (80%) sollten Sie die Hopfenzapfen schnell trocknen und anschließend gut verschlossen aufbewahren, sonst gehen die sehr la-

bilen Hopfenbitterstoffe verloren. Nicht länger als ein Jahr lagern!

Wirkungen

Hopfenzapfen sind bitter im Geschmack und riechen würzig, ein wenig nach Orange und Knoblauch. Die wertvollen Hopfenbitterstoffe (Humulon und Lupulon) sind für den edlen Geschmack des Bieres verantwortlich. Die Gerbstoffe lassen die Eiweißstoffe des Malzes aus der Würze ausfallen und sorgen für die Klärung des Biers. Die Hopfenharze werden als Stabilisationsmittel eingesetzt, weil sie die Entwicklung von Milchsäurebakterien hemmen und so Haltbarkeit und Güte des Bragetränkes gewährleisten.

Hopfen beruhigt und entspannt, er wirkt krampflösend und fördert den Schlaf. Die leicht flüchtigen ätherischen Öle lindern alle Formen von Nervosität, ob nervös bedingte Einschlafstörungen, Unruhe, Reizbarkeit mit Erschöpfung, oder nervös bedingte Herzbeschwerden. Bei einer Überfunktion der Schilddrüse (Hyperthyreose) kann Hopfen die erhöhte Labilität

Medizinische Anwendung: *Lupuli strobulus/glandula*

Inhaltsstoffe: Die Drüenschuppen der Hopfenzapfen sind reich an Harzen, ätherischen Ölen und den Bittersäuren Humulon und Lupulon, die Zapfenblätter der Fruchtstände reich an Flavonoiden und Gerbstoffen. Bei längerer Lagerung entsteht aus Humulon und Lupulon ein Stoff, der bereits bei niedrigen Temperaturen stark flüchtig ist und die beruhigende Wirkung von Hopfenkissen erklärt.

Anwendung, innerlich: Schlaflosigkeit, vor allem Einschlafstö-

rungen, Unruhe, Angstzustände, nervöse Reizbarkeit mit Erschöpfung, Rastlosigkeit, nervöse Magenbeschwerden und Appetitlosigkeit. Sexuelle Überregbarkeit, Wechseljahresbeschwerden und als Anaphrodisiakum für Männer. **Äußerlich:** Als Badezusatz zur Beruhigung, in der Aromatherapie, als Schlafkissen (das Kissen jeden Monat mit neuen Kräutern füllen).

Kommission E: Unruhe, Ängste, Schlafstörungen.

Tagesdosis: Einzeldosis 0,5 g Zapfen, 20 g für ein Vollbad.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

des Nervensystems günstig beeinflussen.

Die verdauungsfördernden Bitterstoffe steigern die Magen- und Gallsaftsekretion, lindern nervöse Magenleiden und machen bei ungenügendem Appetit wieder Lust aufs Essen.

Und schließlich enthält Hopfen pflanzliche Östrogene, deshalb wird er mit seiner zugleich beruhigenden (sedativen) Wirkung in den Wechseljahren empfohlen. Die hohe Konzentration an Östrogenen macht ihn auch zu einem bewährten Mittel bei sexuellen Neurosen, vorzeitigem Samenerguss (Ejaculatio praecox) und zu einem Anaphrodisiakum, das heißt, er dämpft den männlichen Sexualtrieb.

Beim Hopfenpflücken können Kopfschmerzen, Schläfrigkeit, Gelenkbeschwerden oder eine Kontaktdermatitis auftreten. Die allergieauslösenden Substanzen werden vermutlich durch das Trocknen zerstört. In neuerer Zeit werden auch Spritzmittel für Allergien verantwortlich gemacht. Hopfenpflückerinnen bekommen aufgrund des hohen Phytoöstrogengehaltes ihre erste Menstruation oft verfrüht oder leiden an Zyklusanomalien.

Tee & mehr

Hopfentee

1–2 TL (0,4–0,8 g) Hopfenzapfen mit 150 ml siedendem Wasser überbrühen, 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen und abgießen. 4–6 Wochen lang 2- bis 3-mal täglich 1–2 Tassen vor dem Schlafengehen trinken; bei nervösen Verdauungsstörungen jeweils 30 Minuten vor den Mahlzeiten.

Teemischungen

Wechseljahrtee (Aufguss)

Je 20 g Salbeiblätter, Hopfenzapfen, Rotkleeblüten, Melissenblätter und Weißdornkraut. 10 Minuten ziehen lassen. 6–8 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Schlaftee (Aufguss)

Je 25 g Hopfenzapfen mit Baldrianwurzeln, Melissenblättern, Passionsblumenkraut. 10 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang abends jeweils 2 Tassen trinken.

Weitere Zubereitungen

Magenbitter

Ein 1-Liter-Einmachgefäß mit frischen grünen Hopfenzapfen füllen und mit trockenem Sherry bis zum Rand auffüllen. 2–3 Wochen ziehen lassen und abgießen. 100–200 g Kandiszucker zugeben und nachreifen lassen. Je älter, desto edler wird der Likör. Ein aromatisch-bitterer, nervenberuhigender Schlaftrunk, likörgläschenweise einzunehmen.

Hopfen-Schlafmilch

2 TL Hopfenzapfen mit 200 ml Milch erwärmen, bedeckt 7 Minuten ziehen lassen, abgießen und mit 1 TL Honig gesüßt genießen.

Königliches Hopfenkissen

2 Handvoll gut getrocknete Hopfenzapfen in eine Kissenhülle (20 × 20 cm) füllen und das Kissen zunähen. Sie können der Füllung auch duftende Lavendel- oder Kamillenblüten begeben – die Duftpflanzen werden Sie in einen ruhigen, tiefen Schlaf begleiten.

Hopfenbad

10 Handvoll Hopfenzapfen mit 2 l kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Dann abgießen und dem Badewasser zugeben, auf Wunsch 1 Becher Sahne dazu. 10 Minuten im heißen Bad bleiben, danach gleich ins vorgewärmte Bett.



Hopfen„spargel“

10 cm lange Maitriebe (Hopfensprossen) in 1 l Wasser geben, mit 1 TL Salz, 1 Prise Zucker und 1 Schuss Milch 10 Minuten köcheln. Sie sind saftig zart und schmecken kaum bitter. Servieren Sie Hopfensprossen pur mit Butter übergossen, mit einer Sauce Hollandaise, Zitronensoße oder einer „Grünen Soße“. Die Hopfensprossen können Sie auch gut einfrieren. Oder Sie bereiten eine Suppe aus Hopfensprossen zu: 2 EL Butter im Topf zerlassen, die gekochten Sprossen darin schwenken, etwas Mehl darüberstäuben und leicht anbräunen lassen. Mit dem Blanchierwasser aufgießen, mit Gemüsebrühe würzen und mit etwas Sahne verfeinern.

Altes Wissen

1406 gründete Johann Ohnefurcht, Graf von Flandern und Herzog von Burgund, den Hopfenorden, auf dessen Wappenschild die Wirkung des Rankgewächses trefflich beschrieben wird: „Wild durch Mild gezähmt“. Schon damals machte also der Hopfen kriegerische Kampfhähne ruhig und besonnen. Der Legende nach hieß Johann auch Gambrivius. Er soll das historische Vorbild für die Figur des Schutzheiligen des Bieres (Gambrinus) gewesen sein und das gehopfte Malzbier erfunden haben.

Huflattich

Tussilago farfara



Geschichte

Strahlend gelb wie kleine Sonnen begrüßen uns die ersten Huflattichblüten zwischen altem Schnee und Vorjahreslaub, wenn wir nach langen Wintermonaten nach den ersten Frühlingsboten Ausschau halten. „Filius ante patrem“ (= Der Sohn vor dem Vater) wird die Pflanze auch genannt, weil sich die Blüte auf ihrem schuppigen Stängel vorwitzig sechs Wochen vor den Blättern einstellt. Wie schön zu sehen: Die Sonne hat bereits genügend Kraft, der Frühling kommt.

Huflattich ist eines der besten Hustenmittel überhaupt, schon der botanische Name kündigt von seiner Heilkraft: Der Gattungsnahme *Tussilago* stammt vom lateinischen Begriff „tussis ago“ und bedeutet: „Ich vertreibe den Husten“, und das kann er in der Tat! Das Artepithet „farfara“ bezieht sich auf die im Jugendstadium be-

mehlten, hufeisenförmigen Blätter. Schon im 1. Jahrhundert n. Chr. empfahl der Militärarzt Dioskurides, die zerriebenen Blätter mit Honig gegen Entzündungen der Brust einzunehmen. Plinius, der römische Geschichtsschreiber dieser Zeit, gibt genauere Anweisungen zur Anwendung des Huflattichs bei „Schweratmigkeit“. Bei hartnäckigem Husten sollten Huflattichwurzeln auf glühende Zypressenkohlen gelegt und der entstehende Rauch dann tief durch einen Trichter eingeatmet werden, das „wende den dünnen Husten und die Engbrüstigkeit“. Damals war bekannt: Huflattichblätter, in der Pfeife geraucht oder auf glühenden Kohlen verbrannt und der Rauch inhaliert, wirken schleim- und krampflösend. Statt Huflattich als Hustentee zuzubereiten, empfahl im Mittelalter der Kräuterarzt Mattioli, „seyend aber unsere Tabakpfeifen bequemer dazu“.

Botanisches

Huflattich gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und bevorzugt lehmigen und sandigen Boden. Man findet ihn häufig an steinigen Böschungen, Wegrändern, Kiesgruben und Schuttplätzen. Bald nach der Schneeschmelze treiben aus dem Wurzelstock die grob geschuppten, 10 cm langen Stängel mit leuchtend gelben, wunderbar nach Honig duftenden Blütensonnen – das muss man einmal gerochen haben! Sie suchen die Sonne und schließen sich, wenn es Nacht wird oder bei schlechtem Wetter. Nach der Befruchtung entwickelt sich ein kugelförmiger Haarschopf mit löwenzahnsamenähnlichen Früchten. Im April erscheinen die hufeisenförmigen Blätter, zu Beginn beiderseits weißwollig-filzig behaart, mit einer mehligweißen, dünnen Schutzhaut, die sich bei ausgewachsenen Blättern auf der

Blattoberseite mit der Zeit vollständig zurückbildet. Es entsteht eine Oberfläche, die sich so weich und angenehm anfühlt wie Nappaleder! Daran sind Huflattichblätter zu erkennen und vom ähnlich aussehenden Pestwurzblatt gut zu unterscheiden, das sich viel rauer anfühlt.

Anbau und Ernte

Der Anbau ist nicht üblich, sammeln Sie stattdessen die Pflanze in der freien Natur: Ernten Sie die Blütenköpfchen bei schönem Wetter und trocknen Sie sie gut ausgebreitet auf einem flachen Korbchen. Heutzutage werden die Blüten aufgrund ihres hohen (leberschädigenden) Pyrrolizidin-gehaltes medizinisch nicht mehr verwendet; für köstliche Wildkräutergerichte und die äußerliche Anwendung in der Kosmetik ist ein kleiner Vorrat jedoch durchaus empfehlenswert. Für Ihre Hausapotheke ernten Sie ab April die jüngeren sauberen Blätter bis Handtellergröße, und legen sie einzeln aus (wegen ihres hohen Schleimgehaltes nicht waschen!). Sorgen Sie dafür, dass die Blätter rasch trocknen können und bewahren Sie sie anschließend luftdicht auf, denn aufgrund des Schleimgehalts der Pflanze neigen Blüten und Blätter leicht zum Schimmeln.

Wirkungen

Durch das Zusammenspiel seiner unterschiedlichen Wirkstoffe ist Huflattich eine ausgezeichnete Heilpflanze: Er wirkt reizmildernd auf die Bronchialwege, weil die enthaltenen Schleimstoffe einen dünnen Schutzfilm über die gereizten Schleimhäute legen und dadurch Hustenreiz und Schmerz lindern. So kann die Entzündung besser abheilen, das kann man

auch äußerlich bei Wundauflagen beobachten. Außerdem wirken Huflattichblätter schleimverflüssigend, auswurfördernd und keimhemmend, das macht sie bei verschleimter Bronchitis so wirkungsvoll. Durch seinen Anteil an Kieselsäure und Gerbstoffen werden die Schleimhäute gefestigt und gestärkt, das ist besonders bei der Ausheilung chronischer Bronchialleiden wichtig. Der hohe Salpetergehalt senkt die Krampfbereitschaft der Bronchien und löst den zähen Hustenschleim. Die ebenfalls enthaltenen Bitterstoffe kräftigen den Körper und unterstützen zusätzlich die Heilung durch die Anregung der körpereigenen Abwehrkräfte. Äußerlich angewendet fördert Huflattich die Wundheilung und wirkt durch seinen hohen Schwefelgehalt antiseptisch, entzündungshemmend und klärend auf die Haut; bei Akne drosselt er die übermäßige Fettproduktion.

Tee & mehr

Huflattichtee

1 TL (1–1,5 g) getrocknete Blätter mit 1 Tasse heißem (bei Bronchitis) oder lauwarmem Wasser (bei Reizhusten) übergießen, nach 10 Minuten (bei Bronchitis) oder nach 60 Minuten (bei Reizhusten, damit sich die Pflanzenschleime bestmöglich lösen) abgießen. 3-mal täglich 1 Tasse mit Honig gesüßt trinken, und zwar schluckweise, damit die Schleimhaut immer wieder vom Pflanzenschleim benetzt wird; maximal 4–6 Wochen pro Jahr. Das unterdrückt quälend trockenen Reizhusten und lindert den Hustenreiz, weil er sich wie ein Wundpflaster über die entzündete schmerzende Schleimhautoberfläche legt und die Krankheitssymptomatik dadurch mildert. Die Pflanzenschleime fördern auch das Abhusten durch Verflüssigung des Bronchialschleims; vor allem das morgendliche Abhusten wird erleichtert, wenn Sie 1 Tasse Huflattichtee mit Honig möglichst noch im Bett trinken.

Medizinische Anwendung: *Farfarae folium*

Inhaltsstoffe: Schleim, Inulin, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Pyrrolizidin-Alkaloide (PA, Spuren).

Anwendung, innerlich: Reizhusten, Heiserkeit, Husten, chronische Lungenleiden und Bronchitiden, z. B. bei Lungenüberblähung (Lungenemphysem) oder Quarzstaublunge (Silikose), Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Kommission E: Akute Katarrhe der Luftwege mit Husten und Heiserkeit; akute, leichte Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Tagesdosis: 4,5–6 g Blätter.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt. **Gegenanzeigen:** Pyrrolizidin-Alkaloide (PA) sind in größeren Mengen und über einen längeren Zeitraum innerlich eingenommen leberschädlich. Deshalb nur begrenzt, das heißt höchstens 2-mal im Jahr jeweils 3 Wochen lang einnehmen, und zwar nur die Blätter; die Blüten enthalten sehr viel mehr PA. Aus Vorsichtsmaßnahmen sollte Huflattich während der Schwangerschaft, in der Stillzeit und bei Kindern nicht eingesetzt werden. Spezielle Anbausorten sind PA-frei; deren Zubereitungen sind von dieser Begrenzung ausgenommen (erhältlich in der Apotheke).



Tee zur äußeren Anwendung

Äußerlich angewendet ist Huflattichtee ein bewährtes Kosmetikum: Er strafft und klärt die Haut und wirkt Entzündungen entgegen. Bei Akne wirkt er antiseptisch. Nehmen Sie dazu den frisch zubereiteten Tee als Gesichtswasser. In Huflattichblätterttee getränkte Kompressen können Sie bei Entzündungen oder schlecht heilenden Wunden auflegen.

Teemischungen

Asthma-Begleittee (Aufguss)

Je 15 g Huflattichblätter, Thymiankraut, Weißdornblüten und -blätter, Süßholzwurzel, Fenchelfrüchte, Löwenzahnkraut und Melissenblätter. 10 Minuten ziehen lassen. Als stärkende Kur (unabhängig von Asthmaanfällen) 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Brusttee bei trockenen Schleimhäuten (Kaltauszug)

40 g Huflattichblätter mit je 15 g Anisfrüchten, Süßholzwurzel, Isländisch Moos und Eibischwurzel. 1 Stunde ziehen lassen. 1 Woche lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen

Huflattichdeodorant

30 g getrocknete Huflattichblüten und -stängel in eine Porzanschale geben, mit ¼ l kochendem Obstessig übergießen, abkühlen lassen, in eine Sprühflasche abfiltrieren und mit 250 ml Hamamelis- oder Rosenwasser (Apotheke) auffüllen. Huflattichessig neutralisiert den Schweißgeruch, aber er behindert nicht die natürliche Schweißabsonderung des Körpers.

Huflattichgesichtswasser

Ein Weißglas mit Huflattichblüten füllen und bis an den Rand mit Alkohol (40%) übergießen. Nach 3 Wochen abgießen und mit der gleichen Menge Rosenwasser mischen. Das Gesichtswasser eignet sich gut zur Pflege unreiner, fettender, entzündeter Haut.

Huflattichsalz

Getrocknete Huflattichblätter in einem hitzebeständigen Gefäß verbrennen; dabei bleiben die Mineralien (reichlich Kieselsäure, Eisen, Kalium) in der Asche erhalten und werden als Salzersatz verwendet (am besten 1 : 3 mit Salz mischen) – das haben schon die Indianer getan.

Huflattichhaarspülung

3 TL Huflattichblüten und -blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen und abkühlen lassen. Nach der Haarwäsche in die Kopfhaut einmassieren, ohne auszuspülen. Der schwefelhaltige Huflattich reguliert die Talgdrüsenproduktion und hemmt Entzündungen bei Haarausfall, fettigem Haar und Schuppen in Folge einer Talgdrüsenüberproduktion.

Kräuterzigaretten

Für die, die es – noch – nicht lassen können: Sammeln Sie „Hustenkräuter“, lassen Sie sie gut durchtrocknen und zerkleinern Sie die Kräuter gut, aber nicht zu klein – ähnlich wie Tabak. Folgende Mischung hat sich bewährt: Je 2 Teile Huflattich und Spitz-Wegerich, je 1 Teil Minze, Salbei, Waldmeister und Thymian, ½ Teil Süßholz und ⅓ Teil „Hustenblüten“ (Huflattich, Veilchen, Schlüsselblumen, Gundermann, Thymian, Gänseblümchen). Drehen Sie sich daraus Ihre eigenen „Kräuterzigaretten“ und genießen Sie den besonders würzigen Geschmack.

Huflattichblütensoße

1 kleine Handvoll Huflattichblüten klein schneiden, mit 2 EL Zucker bestreuen und mehrere Stunden in ½ l Weißwein einlegen. 1 EL Grieß in ½ l heißem Wasser anrühren und 2 EL Zitronensaft zufügen. Den Blütenwein samt Blüten langsam unterrühren und die Soße kalt stellen. Eine wunderbare Beigabe zu Desserts aller Art.

Huflattich-Dolmades

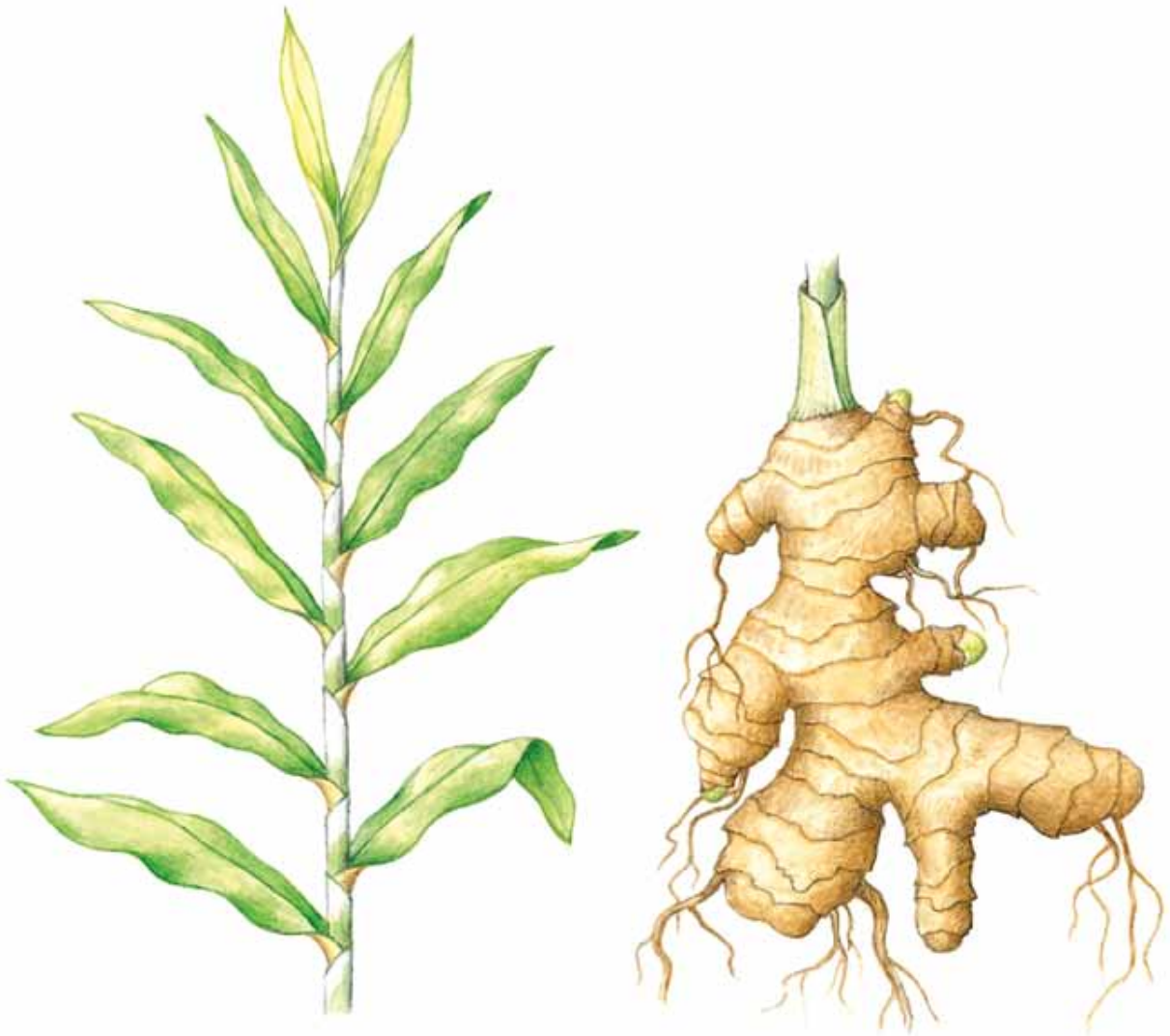
Kochen Sie Reis und würzen Sie ihn mit Salz, Knoblauch, Thymian, Pinienkernen und Zitronensaft. Blanchieren Sie schöne, mittelgroße Huflattichblätter ohne Stiele und legen Sie danach die Blätter mit der filzigen Seite nach oben. Geben Sie nun pro Blatt jeweils 1 EL der Reismischung darauf, rollen Sie jedes Blatt zu einem Päckchen ein und setzen Sie diese dicht an dicht in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform. 20 Minuten bei 150 °C dünsten lassen. Dieses Gericht schmeckt auch kalt fein, und noch besser, wenn Sie Zitronensaft mit Olivenöl emulgiert darüber träufeln.

Altes Wissen

Bis zum Zweiten Weltkrieg diente Huflattich als Tabakersatz, und auch der Schweizer Kräuterpfarrer Künzle (1857–1945) stellte einen Asthmatabak aus Huflattich, Spitz-Wegerich, Minze und Waldmeister für die Pfeife zusammen. Der Kenner mag entscheiden, wie so ein Heilkrautpfeifchen schmeckt: Frisch gesammelte Huflattichblätter in einen Steinguttopf schichten, mit Weinbrand übergießen, bis alle bedeckt sind, mit einem Stein beschweren und das Gefäß mit Butterbrot Papier verschließen. Nach 6 Wochen die Blätter gründlich auspressen (Nudelholz), in dünne Streifen schneiden und diese anschließend rasch durchtrocknen, bis sie die Konsistenz und den wunderbar runden „Geschmack“ von richtigem Tabak haben. Dieser Tabakersatz hilft, die durch das Rauchen beschädigten Schleimhäute der Atemwege zu regenerieren und Schadstoffe leichter aus der Lunge auszustoßen.

Ingwer

Zingiber officinalis



Geschichte

Ingwer kommt direkt aus dem indischen Garten Eden, so berichten alte Schriften aus dem Orient vor 5000 Jahren. In den Märgen aus 1001 Nacht sprach man der Gewürzpflanze magische Kräfte zu; auch als Aphrodisiakum spielt sie ihre Rolle – kein Wunder bei dieser stimulierenden Wärme. Wer im klassischen Altertum mit dem exotischen, teuren Ingwer seine Mahlzeiten bereicherte, gehörte

ganz sicher nicht zu den armen Leuten, denn Ingwer wurde wie Gold und Silber gehandelt. Die kostbare Knolle wird seit dem Altertum wegen ihrer Geschmacks- und Gewürzqualitäten geschätzt. Ob in chinesischen Arzneibüchern, in der altindischen ayurvedischen, griechischen und römischen Medizin, bei Hildegard von Bingen, bei Paracelsus oder in den Kräuterbüchern des 16. und 17. Jahrhunderts aufgeführt – immer galt Ingwer als etwas Besonderes.

Botanisches

Ingwer gehört zur Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae) und ist eine mehrjährige Pflanze mit kriechendem, knolligem Wurzelstock. Sie wird 1 m hoch, trägt schilfförmig schmale Blätter und eine unscheinbare, dicke Blütenähre, die direkt aus der Wurzel heraus wächst, mit wunderschönen, weiß-gelb-roten Blüten, die Orchideenblüten ähneln. Das medizinisch verwendete Ingwerhöl-

zom erinnert an platt gedrückte, mehrfingerige Kartoffeln.

Anbau und Ernte

Angebaut, vegetativ vermehrt und auch geerntet wird Ingwer in tropischen und subtropischen Gebieten. Manchmal aber gelingt es GärtnerInnen mit grünem Daumen, eine Ingwerknolle im Topf zum Gedeihen zu bringen: Legen Sie das Ingwerrhizom (Bioladen) horizontal so in einen Blumentopf, dass es zur Hälfte aus der Erde herauschaut – warm und feucht halten, vielleicht haben Sie ja Glück!

Wirkungen

Die Ingwerknolle ist ein duftendes, erfrischend scharfes Gewürz, doch als Heilpflanze klingt Ingwer ungewöhnlich. Dabei ist er medizinisch überaus wirkungsvoll: Es sind seine ätherischen Öle und die bitteren Scharfstoffe, die den Ingwer zur Heilpflanze machen und Verdauungsbeschwerden, Erkältungen und rheumatische Beschwerden lindern. Sie erregen die Wärmerezeptoren in der Mundschleimhaut und rufen ein ausgeprägtes Hitzegefühl hervor.

Ingwer gilt in der ayurvedischen Medizin als die würzig-scharfe Arznei schlechthin, die den Geist wach hält, die „Mitte wärmt“ und die Verdauung anregt. Die bitteren Scharfstoffe fördern die Sekretion von Speichel und Magensaft, regen den Gallenfluss, die Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse und die Darmperistaltik an und helfen so, belastende Stoffe aus dem Körper auszuleiten. Ingwer entspannt die glatte Muskulatur des Verdauungstraktes und wirkt auf diese Weise Reizungen und Krämpfen entgegen. Er verstärkt die Durchblutung des Magens und fördert dadurch die Verdauung und die Aufnahme

Medizinische Anwendung: *Zingiberis hizoma*

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle und Scharfstoffe, Bitterstoffe, Fette, Zucker, Schleime.

Anwendung, innerlich: Bewegungs- und Reisekrankheit (Schwindel, Übelkeit, Erbrechen), Übelkeit und Schwangerschaftserbrechen (nach ärztlicher Rücksprache!), postoperative Übelkeit, Verdauungsbeschwerden wie Fettverdauungsstörungen mit Appetitlosigkeit, Blähungen, Krämpfen, z. B. bei Bauchspeicheldrüsenschwäche mit zu geringer Verdauungsenzymbildung; als Begleittherapie zur Darmsanierung. Bei Erkältungen und Infektanfälligkeit, zur Abwehrsteigerung, Schmerzlinderung bei rheumatischen Beschwerden, bei Kältegefühl sowie als Kreislaufstimulans.

Äußerlich: Rheumatische Muskel- und Gelenksbeschwerden, Durchblutungsstörungen der Hände und Füße, Frostbeulen und durch Verspannung ausgelöste Kopfschmerzen.

Kommission E: Verdauungsbeschwerden. Verhütung der Symptome der Reisekrankheit.

Tagesdosis: 2–4 g Wurzel.

Nebenwirkungen: Selten Sodbrennen, Kopfschmerzen oder allergische Hautentzündung. Vor dem Schlafen eingenommen, kann es in Einzelfällen zu Veränderungen des Traumusters, bei starker Überdosierung vereinzelt zu Halluzinationen kommen.

Gegenanzeigen: Nicht anwenden bei Nierenerkrankungen und bei Kindern unter 6 Jahren. Bei bekanntem Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen!



wichtiger Stoffe aus der Nahrung, beseitigt Blähungen und löst Krämpfe. Durch seine antiseptisch (d. h. gegen Bakterien, Viren und Pilze) wirkenden Scharfstoffe und ätherischen Öle kann man ihn auch bei Infektionen des Magen-

Darm-Trakts anwenden. Menschen, die einen schwachen oder nervösen Magen haben, die leicht gebläht sind und denen nichts richtig schmeckt, können sich mit würzendem Ingwer eine wohl-schmeckende Verdauungshilfe ho-



len: Einfach die Speisen regelmäßig mit frisch geriebenem Ingwer würzen, das ist auch bei einem Magengeschwür erlaubt. Vor allem aber ist Ingwer das wichtigste Mittel gegen die „Reisekrankheit“, die mit Schwindel, Übelkeit, Erbrechen und Schweißausbrüchen einhergeht; das wussten schon die alten Seefahrer, die Ingwer gegen die Seekrankheit kauften. Der Vorteil von Ingwer gegenüber anderen Medikamenten gegen Reiseübelkeit ist, dass er nicht müde macht, denn er wirkt direkt auf das Verdauungssystem. *Zingiber* hat sich auch bewährt bei Übelkeit und Erbrechen nach einer Operation, wenn Narkosemittel schlecht vertragen werden. In Malaysia reibt man sich bei Übelkeit, Schwindel und Kopfschmerzen und Nacken mit einer frisch angeschnittenen Scheibe Ingwer ein – probieren Sie es einmal aus. Im Winter ist Ingwer besonders beliebt, zum einen, weil man deftige

Speisen bevorzugt, die durch Ingwer leichter verdaulich werden. Zum anderen, weil Ingwer den Körper wärmt, gegen Kälte hilft und Erkältungen vorbeugt. Er weitet die Gefäße und bringt zum Schwitzen, regt den Kreislauf und die Durchblutung an und fördert den Blutfluss zur Hautoberfläche, das ist ideal bei kalten Händen und Füßen und bei Frostbeulen. Bei Erkältungskrankheiten und Infektanfälligkeit, bei Fieber mit Schüttelfrost und Wärmebedürfnis sowie bei Krankheiten, die durch Kälte und Feuchtigkeit hervorgerufen werden, ist Ingwer das Mittel der Wahl. Denn Ingwer regt die körpereigene Immunabwehr an und ist schweißtreibend und damit fiebersenkend, da durch einen gesunden Schweißausbruch Toxine und Viren ausgeschieden werden und die Erkältung schnell auskuriert wird. Nur bei hohem Fieber Ingwer nicht anwenden, da der Kreislauf sonst zu sehr belastet wird.

Durch seine Bitterstoffe und Flavonoide senkt Ingwer den Cholesterinspiegel, stärkt das Herz, wirkt antioxidativ und damit auch der Arterienverkalkung entgegen. Außerdem wirkt Ingwer schmerzlindernd und entzündungshemmend bei rheumatischen Beschwerden. Nicht zuletzt wirkt die Ingwerknolle libidosteigernd, menstruationsauslösend und sie steigert Tonus und Muskelbewegungen des Darmes. Deshalb sollten Ingwerdosen bis zur 36. Schwangerschaftswoche die üblichen kulinarischen Mengen nicht übersteigen, um keine vorzeitigen Wehen auszulösen; auch während der Stillzeit sollte Ingwer lediglich zum Würzen verwendet werden.

Tee & mehr

Ingwertee

½–1 TL (1 g; Kinder ihrem Alter entsprechend weniger) frisch zerleinerte Ingwerwurzel oder ⅓ TL getrocknetes Ingwerpulver mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, bedeckt 10 Minuten ziehen lassen, abgießen. Eventuell Zitronensaft und/oder Honig dazugeben und 1–4 Tassen täglich trinken. Bei Erkältungskrankheiten und Fieber mit Wärmebedürfnis. Bei Reisekrankheit mehrere Tassen vor Reiseantritt trinken.

Ingwertee nicht bei hohem Fieber anwenden!

Seefahrers Heilmittel

Zur Verhütung von Übelkeit und Erbrechen bei einer Bus-, Auto- oder Seereise 1 l Ingwertee zubereiten (Rezept siehe oben) und mit Zitrone, Honig oder Apfelsaft aromatisieren. Trinken Sie ½ Stunde vor Beginn der Reise 2 Tassen Ingwertee und nehmen Sie den Rest mit auf die Reise. Übrigens lindern auch Ingwerbonbons, kan-

diertes Ingwer und sogar Ginger Ale den Brechreiz, und natürlich Ingwerkapseln (Apotheke). Für Kinder eignet sich ein Riechkissen mit je 30 g Ingwer, Minze, Melisse und gestoßenem Fenchel.

Teemischungen

Anti-Erkältungstee (Aufguss)

½ TL frischer Ingwer, 1 Messerspitze Kurkuma und 2 EL Zitronensaft mit 300 ml heißem Wasser übergießen und nach 5 Minuten abfiltrieren. 1–5 Tage lang 2–5 Tassen täglich trinken.

Kinder-Reisetee (Aufguss)

Je 1 TL Ingwer, Melissen- und Pfefferminzblätter und Kamillenblüten mit 1 l heißem Wasser übergießen, nach 5 Minuten abgießen und mit 1 l Apfelsaft mischen. 2 Tassen vor, den Rest während der Reise trinken.

Tee gegen Schwangerschaftserbrechen (Aufguss)

Je 25 g Melissen- und Pfefferminzblätter, Kamillenblüten und 15 g Artischockenblätter. Pro Tasse 1 TL der Mischung mit einem 5 Cent großen, frischen Stück Ingwer zubereiten. 7 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf 1–3 Tassen täglich trinken.

Wärmender Wintertee

2 TL frisch geriebenen Ingwer mit 4 Kardamomschoten, 3 Gewürznelken, 1 Zimtstange (frisch zerstoßen) und 1 l Wasser aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen. Fügen Sie nach Belieben Milch und Honig zu und trinken Sie den Tee an kalten Wintertagen, das speichert Wärme und belebt den Geist.

Weitere Zubereitungen

Ingweröl

Reiben Sie frischen Ingwer und pressen Sie den Saft durch ein Mulltuch aus. Mischen Sie 1 Teil Ingwersaft mit 5 Teilen Sesamöl. Massieren Sie dieses wärmende, durchblutungsfördernde Öl sanft ein, so lindert es Schmerzen bei rheumatischen Muskel- und Gelenksbeschwerden, Nackensteifigkeit und durch Verspannung ausgelöste Kopfschmerzen.

Ingwerfluid

Mischen Sie 6 Teile dünnflüssigen Honig mit 2 Teilen klein geschnittenem Ingwer und je 1 Teil klein geschnittener Zitronenschale und Melissenblättern. Geben Sie etwas Zitronensaft (als Antioxidans) dazu, lassen Sie die Mischung 3 Wochen stehen und gießen Sie anschließend in kleine dunkle Fläschchen ab. Nehmen Sie dieses Fluid teelöffelweise ein, entweder

pur, im Tee oder im Dessert – das schmeckt, wärmt und vertreibt die Erkältung.

Wenn Sie den Pressrückstand mit Weißwein aufgießen und etwa 2 Wochen stehen lassen, bis sich die Flüssigkeit geklärt hat, ergibt das einen feurigen guten Ingwerwein.

Ingweraperitif

½ l Apfelsaft, 1 EL Ingwerwurzel (ganz klein geschnitten), 1 TL Pimentkörner, 1 Zimtstange, 5 Gewürznelken und 180 g Zucker zusammen in einem Topf zum Köcheln bringen, 20 Minuten sieden, danach vom Feuer nehmen und abkühlen lassen. In eine Flasche abgießen, ½ l Korn (32%), Portwein oder Sherry hinzufügen, die Flasche gut verschließen und 1 Woche lang bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Das ist an kalten Winterabenden ein wunderbarer Aperitif, der warm macht, verdaut und hilft und gesund hält.

Neues Wissen

Viele Anwendungsgebiete, wie Seekrankheit, Übelkeit nach Operationen, Verdauungs- und rheumatische Beschwerden oder Migräne, wurden in Studien untersucht, und der Einsatz von Ingwer als positiv bewertet. Weitere mögliche Einsatzgebiete, wie die Prävention von Leberschäden oder die Behandlung von Depressionen, werden derzeit diskutiert – das Potenzial von Ingwer für die moderne Phytotherapie scheint noch lange nicht ausgeschöpft zu sein.

Ein paar Küchentipps

Ingwer kann als Gewürz Speisen und Getränken einen unnachahmlichen, aromatischen Geschmack verleihen, zum Beispiel bei Fleisch, Fisch, Gemüse, Nachspeisen oder Getränken. Frischer Ingwer verströmt ein warmwürziges Aroma, er schmeckt aromatisch scharf mit blumig-zitronigem, bitterem Beigeschmack. Übrigens ist frischer Ingwer am mildesten und am besten. Die wirksamen ätherischen Öle sitzen direkt unter der Schale, deshalb sollte man Ingwer nur ganz dünn oder am besten gar nicht schälen (Bioware). Würzen Sie Ihre Speisen einfach kurz vor dem Verzehr mit frischem Ingwer. Pulverisierter Ingwer eignet sich allenfalls zum Würzen, enthält aber wenig Heilkraft.

Johanniskraut, Echtes *Hypericum perforatum*



Geschichte

„Arnika der Nerven“, „Hexenkraut“ und „Teufelsflucht“: Was solche Namen trägt, muss eine starke Pflanze sein! Paracelsus (1493–1541), Arzt, Alchemist und Naturforscher, pries einst das *Hypericum*:

„Ihre Tugend kann gar nicht genug beschrieben werden. Es ist nicht möglich, dass eine bessere Arznei für Wunden in allen Ländern gefunden wird. Das ist ein Arcanum, ein Universalmittel mit höchster Wirkkraft, der sich alle beugen müssen“. War es in der Antike vor

allem der äußerliche Einsatz des Johanniskrautöls zur Wundheilung, so finden sich in Paracelsus Schriften (16. Jh.) erste Berichte über die antidepressive Wirkung, dass nur in dieser Arznei die Kraft und Stärke gegen die Melancholie sei: „... und das soll ietlicher Arzt wissen, das got ein gross arcanum in das Kraut gelegt hat, allein von wegen der Geister und dollen fantasien, die den Menschen in verzweiflung bringen“. Die stimmungsaufhellende Wirkung von Johanniskraut wurde im frühen 19. Jahrhundert schon genau dokumentiert, und doch dauerte es noch ein weiteres Jahrhundert, bis Johanniskraut seinen heutigen Stellenwert in der „Behandlung leichter bis mittelschwerer Depressionen“ erlangte.

An Johanni, dem Tag der Sommer Sonnenwende (21. Juni), wenn die Sonne ihren höchsten Stand erreicht hatte, sollten Pflanzen besondere Kräfte in sich bergen: Die lebensspendende Kraft der Sonne. Diesen Tag feierten unsere Vorfahren mit großen Feuern; die Frauen trugen Kränze mit der „Sonnenpflanze“, dem Johanniskraut, auf dem Kopf und tanzten um das Feuer als Zeichen der Verbundenheit mit den Lichtkräften.

Botanisches

Johanniskraut gehört zur Familie der Johanniskrautgewächse (Hypericaceae) mit weltweit etwa 400 Johanniskrautarten – ungefähr 60 davon sind in Europa heimisch, 11 Arten allein in Deutschland. Als lichtliebende Pflanze ist das Echte Johanniskraut, auch Tüpfel-Johanniskraut genannt, auf sonnen durchfluteten Wiesen und Waldlichtungen zu finden. Typische

Merkmale sind sein zweikantiger Stängel und etwas ganz Besonderes: Die Blättchen, gegen Licht gehalten, sehen aus wie mit einer Nadelspitze durchstoßen, wie perforiert, daher der Artnamen „perforatum“. In Wirklichkeit sehen Sie winzige Drüsen mit Harz und ätherischem Öl im Blattgewebe eingelagert, die lichtdurchlässig sind. Die dunklen Pünktchen auf dem Blatt enthalten den roten Farbstoff Hypericin.

Das Echte Johanniskraut wird 50–90 cm hoch, mit im oberen Teil reich verzweigten Stängeln. Die gegenständig angeordneten, 1,5–3 cm großen Blätter der ausdauernden Staude sind eiförmig, ganzrandig, kahl und besetzt mit kleinen hellen und dunklen Pünktchen. Von Juni bis September stehen die Blüten in einem trugdoldigen Blütenstand, 5-zählig, und besetzt mit schwarzroten Drüsen, aus denen beim Zerreiben der heilkräftige rote Wirkstoff Hypericin austritt – neben kantigem Stängel und getüpfelten Blättern das dritte Merkmal des echten Johanniskrauts. Die Kapsel Frucht springt bei Reife auf und enthält dunkelbraune, zylindrisch geformte Samen.



Anbau und Ernte

Johanniskraut ist robust, winterhart und genügsam, es sät sich auch gerne selbst aus, nur einen sonnigen Standort und einen gut durchlässigen Boden benötigt es. Die Samen sind Lichtkeimer, sie dürfen bei der Aussaat nur mit ganz wenig oder keiner Erde bedeckt werden. Setzen Sie vorgezogene Pflänzchen mit einem Abstand von 30–40 cm in die mit etwas Algenkalk vorbereitete Erde. Jeder warme Standort mit geringem Kadmiumgehalt im Boden ist gut geeignet: Denn Johanniskraut nimmt als „Akkumulatorpflanze“ Kadmium aus dem Erdreich auf

und speichert es. Sobald das Johanniskraut voll erblüht ist, ernten Sie bei sonnigem Wetter kurz vor der Mittagszeit. Schneiden Sie nur die oberen blühenden Triebe ab (max. 10–20 cm), und trocknen Sie das Kraut unzerkleinert im Schatten. Eine Ernte der oberen 15 cm des blühenden Krautes während der Vollblüte verspricht Ihnen den höchsten Hypericingehalt (der einhergeht mit einem hohen Hyperforingehalt), er ist am höchsten in den Blüten und nimmt über die Blätter zum Stängel hin ab. Für das Johanniskrautöl verwenden Sie Blüten, Knospen und junge Früchte

(ohne Stängel), die besonders hyperforinreich sind.

Wirkungen

Johanniskraut verbessert im Organismus die Lichtaufnahme und wirkt dadurch stimmungsaufhellend, quasi als „Lichttherapie von innen“ oder Sonne für die Seele. Seit Jahren wird es deshalb nicht nur als nebenwirkungsfreies Antidepressivum bei leichten und mittleren Depressionen empfohlen, sondern auch bei der so genannten „Winterdepression“.

Medizinische Anwendung, innerlich: *Hyperici herba*; äußerlich: *Hyperici oleum*

Inhaltsstoffe: 01–0,3% Gesamthypericine, 2–4% Phloroglucinderivate (u. a. Hyperforin), 2–4% Flavonoide, Biflavonoide, 6–15% Gerbstoffe, wenig Xanthone und ätherisches Öl.

Anwendung, innerlich: Depressive Verstimmungszustände, Ängste, nervöse Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen, Wetterfühligkeit, Wechseljahresbeschwerden, Migräne und Reizblase. **Äußerlich:** Schnitt- und Schürfwunden, Prellungen, Verstauchungen und Verrenkungen, Verbrennungen 1. Grades, Sonnenbrand, Nervenschmerzen und Hexenschuss. Bei verspannter Muskulatur, Gürtelrose, zur Vorbeugung gegen Wundliegen im Krankbett, bei alten Narben und Amputationsbeschwerden und rheumatischen Beschwerden. Ebenfalls gut geeignet zur Pflege spröder und trockener Haut.

Kommission E, innerlich: Psychovegetative Störungen, depressive Verstimmungszustände, Angst und/oder nervöse Unruhe. Ölige Zubereitung: Dyspeptische Beschwerden (Verdauungsbeschwerden). **Äußerlich:** Ölige Zubereitungen zur Behandlung und Nachbehandlung von scharfen und

stumpfen Verletzungen, Verbrennungen 1. Grades, Behandlung und Nachbehandlung von Myalgien (Muskelschmerzen).

Tagesdosis: 2–4 g Droge oder 0,2–1,0 mg Gesamthypericin. Bei einer diagnostizierten Depression 900 mg Gesamtextrakt pro Tag, bei leichteren depressiven Verstimmungen oder Winterdepression 300–600 mg 3–6 Monate lang einnehmen und im Winter möglichst nicht absetzen (Lichtmangel!).

Nebenwirkungen: Photosensibilisierung ist möglich (aber äußerst selten!), insbesondere bei hellhäutigen Personen. Intensive Sonnenbestrahlung sollte während der Anwendungszeit unterlassen werden, erhöhter Sonnenschutz ist erforderlich.

Wechselwirkungen: Bei gleichzeitiger Anwendung von blutgerinnungshemmenden Mitteln oder bestimmten Antibiotika (ärztlich abklären!). Das gilt für standardisierte Fertigpräparate bei einer Tagesdosis von 900 mg Gesamtextrakt. Neue Studien weisen darauf hin, dass Wechselwirkungen dosisabhängig sind und daher bei den traditionell relativ niedrigen Dosierungen nicht beobachtet werden konnten.

Gegenanzeigen: Keinesfalls anwenden bei schweren, körperlich ausgelösten (endogenen) Depressionen.

Johanniskraut gehört zu den Heilpflanzen, bei denen die Gesamtheit der Inhaltsstoffe für die Wirkung verantwortlich ist. Die auffälligste Substanzgruppe, die Hypericine, verleihen dem Extrakt ihre rote Färbung und intensive Fluoreszenz. Sie wirken antiviral, außerdem können sie photosensibilisierend wirken, das heißt eine Überempfindlichkeit gegenüber Licht auslösen. Die Hyperforine sind für die antidepressiven, entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften wichtig. Die Flavonoide wirken entzündungshemmend und das ätherische Öl gilt als das „beruhigende Prinzip“, dem Hopfen ähnlich. Johanniskraut verfügt über ähnliche molekulare Wirkmechanismen wie synthetische Antidepressiva, die die Wiederaufnahme von Nervenbotenstoffen wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin hemmen, es treten jedoch

kaum Nebenwirkungen dabei auf. Praxisstudien haben auch ergeben, dass Johanniskraut nicht nur die psychischen Symptome, sondern auch die körperlichen Begleitsymptome deutlich reduziert, zum Beispiel chronische Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Magen- oder Herzbeschwerden.

In der Volksheilkunde wird Johanniskrauttee neben der Behandlung von Stimmungsschwankungen schon lange als Tonikum zur Erhöhung der Leistungsfähigkeit und als Stärkungsmittel bei Schwächezuständen und in der Rekonvaleszenz empfohlen. Außerdem verwendet man es bei leichteren Durchfallerkrankungen, bei Bettnässen und zur Mundspülung bei Mundschleimhautentzündung.

Dass es traditionell bei äußerlicher Anwendung ein hervorragendes Wundheilmittel ist, beschrieb schon Paracelsus: „Kein Kraut ist in

allen Ländern zu finden, das in Heilung der Wunden diesem beykomme“.

Johanniskraut ist in jeder Hinsicht ein „Nervenmittel“, sowohl innerlich bei Depressionen als auch äußerlich bei Nervenreizungen wie Hexenschuss, Schmerzen im Bereich des Ischias-Nerven (Ischialgie), Rheuma und Gicht, und zwar als Einreibungen mit Johanniskrautöl; es lindert mit überraschendem Erfolg die Schmerzen. Für die Wirkung werden die wundheilungsfördernden Gerbstoffe sowie das antibakteriell wirkende Hyperforin im Johanniskraut verantwortlich gemacht, aufgrund seines hohen Flavonoidgehaltes hemmt es Entzündungen. Johanniskrautöl, wegen seiner rubinroten Farbe auch „Rotöl“ genannt wirkt durchblutungsfördernd, schmerzlindernd und entspannend. Äußerlich wird das „Rotöl“ bei Gürtelrose, Verlet-

zungen, Muskelverspannungen und Verbrennungen 1. Grades eingesetzt, innerlich bei Reizmagen und zur Ausheilung von Magen-Darm-Geschwüren.

Tee & mehr

Johanniskrauttee

1–2 TL (2–4 g) Johanniskraut mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 7 Minuten ziehen lassen. 2–5 Monate lang 2- bis 3-mal täglich 1–2 Tassen trinken.

Teemischungen

Tee gegen Wetterfühligkeit (Aufguss)

Je 20 g Johanniskraut, Schafgarbe- und Passionsblumenkraut, Melissenblätter und Lavendelblüten. 7 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee gegen Wechseljahresbeschwerden (Aufguss)

Je 20 g Kraut von Johanniskraut, Weißdorn und Schafgarbe, Blätter von Löwenzahn, Melisse und Salbei, sowie Hopfenzapfen. 7 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse lauwarm trinken.

ken; nach einer 6- bis 12-wöchigen Pause erneut.

Weitere Zubereitungen

Johanniskrautöl (Rotöl)

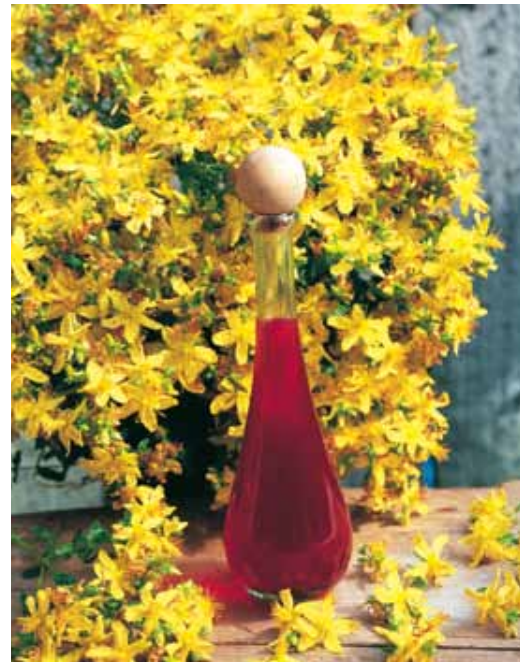
Füllen Sie ein sauberes Glas locker mit frisch geöffneten Blüten, Knospen und jungen Früchten und übergießen Sie sie mit einem guten, kalt gepressten Olivenöl. Setzen Sie die Mischung eine Woche lang unverschlossen der Sonne aus, nur mit einer Kompressen bedeckt, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Danach verschließen Sie das Glas und lassen es weitere 5 Wochen in der Sonne stehen, wenn möglich draußen, bis der Inhalt eine rubinrot leuchtende Farbe angenommen hat. Das rote Öl gießen Sie vorsichtig durch einen Teefilter oder Stoffsieb ab; nehmen Sie kein grobes Sieb, das die Staubgefäße durchlässt; diese kratzen auf der Haut! Füllen Sie das Öl in kleine dunkle Fläschchen (100–200 ml) und bewahren Sie es kühl auf. Es ist 1 Jahr haltbar und kann äußerlich und innerlich angewendet werden: Bei Gürtelrose können Sie ein mit Johanniskrautöl getränktes Löffchen auflegen oder die betroffenen Stellen behutsam damit abtupfen. Innerlich angewendet hilft „Rotöl“ bei Reizmagen oder zur Ausheilung von Magen-Darm-Geschwüren (mehrere Wochen lang 3-mal täglich 1 TL einnehmen).

Johanniskrauttinktur

Blühende Triebspitzen in ein helles Schraubglas geben und mit Alkohol (45%) übergießen. 4 Wochen an der Sonne stehen lassen, abgießen und in dunkle Tropffläschchen füllen. 2–3 Monate lang 3-mal täglich 20 Tropfen vor den Mahlzeiten einnehmen.

Schlafkissen

Eine Baumwollhülle (15 × 15 cm für etwa 150 g Kräuter) innen mit Rohwolle auskleiden und mit einer Kräutermischung aus getrockneten



Pflanzen mit beruhigender Wirkung auffüllen: Je 3 Teile Johanniskraut, Melissenblätter, Hopfenzapfen und je 1 Teil Honigklee- und Beifußkraut und Lavendelblüten.

Neues Wissen

Hyperforin ähnelt in gewissen Anteilen bekannten Antibiotika. In Studien wurde der Einfluss von Hyperforin auf das Wachstum verschiedener Bakterien untersucht. Während bei bestimmten Bakterien und dem Pilz *Candida albicans* kein nachweisbarer Effekt festgestellt wurde, wurden andere Bakteriengruppen, darunter der gefährliche *Staphylokokkus aureus*, deutlich in ihrem Wachstum gehemmt.



Kamille, Echte

Matricaria recutita



Geschichte

Im alten Ägypten galt die Kamille als heilig und wurde mit ihrem gelben Blütenboden als Blume des Sonnengottes verehrt. Sie war ein

Universalmittel und eines der ältesten und bekanntesten Heilmittel überhaupt. Bis heute hat sie ihren festen Platz in der Heilkunde bei Wunden, Erkältungen oder Magenbeschwerden, als Schlaftrunk, leichtes Beruhigungsmittel und in der Kinder- und Frauenheilkunde. Im 16. Jahrhundert beschrieb Hieronymus Bock die Pflanze so: „Es ist bei allen Menschen kein breuchliches Kraut in der arzney als eben Chamillenblumen, dann werden beinahe zu allen bresten gebraucht“.

„Pflanze der Mütter“, so könnte man die botanische Namensgebung übersetzen: Der Gattungsname *Matricaria* (früher *Chamomilla*) ist abgeleitet vom Lateinischen „mater“ (= Mutter) bzw. „matrix“ (= Gebärmutter).

Botanisches

Die Heimat der Korbblütlerin (Asteraceae) ist Mittel-, Süd- und Osteuropa; überall gedeiht sie, vor allem an Weg- und Ackerrändern. Heute ist sie wesentlich seltener zu finden, weil sie als ehemals typisches Ackerunkraut weitgehend verdrängt wurde.

Die aufrechten Stängel der zierlichen Pflanze werden 20–40 cm hoch und tragen ganz schmale, 2- bis 3-fach gefiederte Blättchen, die in eine Stachelspitze auslaufen – am besten sieht man das unter der Lupe. Die fadenartigen Blättchen duften nicht, die Blüten dafür umso mehr. Die (innen hohlen!) Blütenköpfe der einjährigen Pflanze wölben sich zur Erntezeit mit ihrem Blütenboden voll gelber Röhrenblüten richtig auf; zu dieser Zeit sind auch die etwa 15 weißen Zungenblüten nach unten gerichtet.

Anbau und Ernte

Frische Kamille riecht einzigartig aromatisch – ein Duft, der dem Teebeutel kaum mehr entströmt. Tee aus frischen Kamillen schmeckt daher ungleich aromatischer und köstlicher. Die hochwertige deutsche Kamille übertrifft die Importware aus osteuropäischen Ländern vor allem durch ihren hohen Gehalt an ätherischen Ölen, und weil sie kaum mit Herbiziden behandelt wurde. Sie ist allerdings sehr teuer. Grund genug, sie selbst anzubauen und für den Eigengebrauch zu sammeln – dann können Sie auch sicher sein, dass Sie die richtige, die Echte Kamille vor sich haben! Medizinisch verwendet werden nämlich nur die duftenden Blütenköpfe der Echten Kamille (*Matricaria recutita*), deren Blütenboden innen hohl ist, im Gegensatz zur Acker-Hundskamille (*Anthemis arvensis*), deren Blütenboden innen markig gefüllt ist und deren Köpfchen nicht duftend sind, oder der Römischen Hundskamille (*Anthemis nobilis*) mit oft gefüllten Blütenköpfchen. Die Echte Kamille verursacht äußerst selten Allergien; die meisten Allergien sind eher auf Verwechslungen mit den beiden anderen Kamillenarten zurückzuführen. Säen Sie Kamillensamen an sonnige Plätze auf humusreiche, etwas lehmige Erde, die Sie eventuell mit etwas Tonmehl verbessern. Die einzelnen Pflänzchen sollten 20–30 cm Abstand haben, dann können sie sich gut entwickeln. Die spitzkegelig aufgewölbten Blütenköpfchen können Sie den ganzen Sommer über ernten. Legen Sie sie flach auf einem Leinentuch an einem schattigen Platz aus und bewahren Sie sie anschließend aromageschützt und dunkel auf.



Wirkungen

Die besondere Heilkraft der Kamille entsteht durch das Zusammenspiel ihrer Inhaltsstoffe: Zahlreiche Flavonoide, Schleimstoffe und ätherische Öle wirken entzündungshemmend. Innerlich angewendet lindern Kamillenblüten Krämpfe der Verdauungsorgane. Das macht sie so wirkungsvoll und beliebt bei entzündlichen Magen-Darm-Störungen mit Krämpfen, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall. Die heilungsfördernden und reizmildernden Eigenschaften entfalten sich besonders bei Geschwüren im Magen-Darm-Bereich: Das α -Bisabolol des ätherischen Öls schützt die Magenschleimhaut und hemmt die Sekretion des Verdauungsenzyms Pepsin, das die angegriffene Magenschleimhaut andauern kann. Kamille vermindert die Bildung und Freisetzung von

Entzündungsstoffen (Histamin, Serotonin, Prostaglandine) und wirkt dadurch als ein „Geschwürschutz“, das die Schutzbarriere in der Magenschleimhaut stärkt und so die aggressive Magensäure besser abhält; sogar ein bereits bestehendes Geschwür heilt schneller ab. Die Flavone und ätherischen Öle der Kamille wirken nachweislich auch beruhigend, deshalb gilt die Kamille als Schlaftrunk und Beruhigungsmittel bei nervösem Magen, Herzbeschwerden und bei Nervenerkrankungen. Die krampflösenden Effekte auf die glatte Muskulatur lösen auch Krämpfe der Gebärmutter und haben Millionen von Frauen bei Menstruationskrämpfen Linderung geschenkt. In der Kinderheilkunde ist die Echte Kamille unentbehrlich bei Windeldermatitis, Zahnweh, Bauchschmerzen und zur Beruhigung.

Die Schleimstoffe sind mitverantwortlich für die schleimhautschützenden Eigenschaften. Sie stimulieren zusätzlich das Immunsystem; deshalb hat sich die Kamille bei Bronchitis, Nasennebenhöhlenentzündungen, Entzündungen im Rachenbereich oder Kehlkopf besonders bewährt.

Bestens untersucht sind die keimhemmenden Eigenschaften der ätherischen Öle: Sie wirken gegen Viren und Bakterien und binden auch die gefährlichen Bakteriengifte. Das nutzt man bei Hauterkrankungen genauso wie bei Erkältungen. Die pilzhemmenden Eigenschaften der ätherischen Öle machen sie zu einem bewährten Mittel bei Darmpilzen, der so genannten Candidose.

Äußerlich angewendet ist die Kamille ein bewährtes Heilmittel für die Haut und alle Schleimhäute, da sie reizmildernd und entzünd-

Medizinische Anwendung: *Matricariae flos*

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle (mit Chamazulen und α -Bisabolol), Kumarine, Schleimstoffe, Flavonoide.

Anwendung, innerlich: Magen-Darm-Beschwerden mit Krämpfen, Reizmagen, Reizdarm, Blähungen, Brechreiz und Übelkeit, bei Magengeschwüren oder Gastritis. Bei krampfartigen Menstruationsbeschwerden und zur Beruhigung, besonders bei Kindern. **Äußerlich:** Haut- und Schleimhautentzündungen, Dampfbäder zur Beruhigung der Haut bei Akne (bei trockener, ekzematöser Haut nehmen sämtliche Beschwerden schnell ab!), schlecht heilende Wunden; zur Spülung schmieriger Wundränder, bei Wundsein, Nagelbettvereiterung (Panaritium; Anwendung siehe Arnika, Seite 49), Beingeschwür (Ulcus cruris), Wundliegen (Dekubitus) und Verbrennungen 2. Grades. Teil- und Sitzbäder bei Erkrankungen im Genitalbereich oder Hämorrhoiden. Spülung oder Gurgellösung bei Entzündungen von Mund- und Rachenraum, nach Zahn- oder Kieferhöhlenoperationen, bei Prothesendruckstellen, Parodontose. Entzündung der Speiseröhre, zur Nachbehandlung bei Entfernung der Mandeln

(Tonsillektomie) und bei Nebenhöhlenentzündungen. Als künstlicher Speichel nach einer Strahlentherapie. Kamillenkissen eignen sich bei Zahn-, Ohren-, Kopf- und Bauchschmerzen und bei Menstruationsbeschwerden.

Kommission E, äußerlich: Haut- und Schleimhautentzündungen, bakterielle Hauterkrankungen einschließlich der Mundhöhle und des Zahnfleisches. Inhalationen: entzündliche Erkrankungen und Reizzustände der Luftwege. Bäder, Spülungen: Erkrankungen im Anal- und Genitalbereich. **Innerlich:** Gastrointestinale Spasmen (Krämpfe im Magen-Darm-Bereich), entzündliche Erkrankungen des Gastrointestinaltraktes.

Tagesdosis, innerlich: 10–12 g Kamillenblüten.

Äußerlich: 3–10%-ige Aufgüsse.

Nebenwirkungen: Selten (!) allergische Reaktionen (normalerweise nur auf *Anthemis arvensis* und *A. nobilis*, nicht auf *Matricaria recutita*).

Gegenanzeigen: Nicht anwenden bei Allergie gegen Korbblütler. Die Verträglichkeit von Kamille kann getestet werden, indem man 2 Tropfen Kamillentinktur in die Ellenbeuge einreibt: Zeigen sich nach etwa 15 Minuten keine Reaktionen, darf man Kamille verwenden.

dungshemmend wirkt und gleichzeitig die Wundheilung fördert. Aufgrund ihrer bakterienhemmenden Eigenschaften gegen Streptokokken und Staphylokokken verwendet man sie auch bei schlecht heilenden, eitrigen Wunden. Kamille lindert Schmerzen, ist angenehm kühlend, lässt die wunde Schleimhaut abschwellen und schneller regenerieren, Wunden schneller abheilen und nässende Wundflächen schneller trocknen. Auch verbessert Kamille die Geweberegeneration bei Hämorrhoiden, Entzündungen der Genitalregion und nach der Geburt.

Tee & mehr

Kamillentee

1–2 TL (2–3 g) Kamillenblüten mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, zudecken und nach 7 Minuten abgießen. 3-mal täglich 1 Tasse

zwischen den Mahlzeiten auf nüchternen Magen trinken. Die Anwendung im Magen-Darm-Bereich sollte 2–3 Wochen über die akute Symptomatik hinaus andauern. Wenn Sie eine Teekur als Begleittherapie zur Darmsanierung machen, süßen Sie den Kamillentee mit 2 TL Milchzucker (Laktose). Laktose gilt als Nährstoff für die natürlichen Darmbakterien. 3- bis

4-mal täglich 1 Tasse trinken. Die Kur bewirkt eine Umstimmung des Darmmilieus und eine Wiederherstellung der normalen Darmflora.

Tee und Tinktur zur äußeren Anwendung

Kamillentee verwenden Sie zur Dampfinhalation oder als Gurgellösung, als Wundauflage, Einlauf oder Spülung (Zubereitung siehe

Kamille von innen und außen

Kamille wird **innerlich** in Form von Tees, Extrakten oder als Tinktur angewendet. Tinkturen, die ätherische Öle und Flavonoide enthalten, wirken intensiver als Teezubereitungen, in denen zwar die Flavonoide und Schleimstoffe enthalten sind, aber nur etwa 20% der ätherischen Öle gelöst werden. Um den Gesamtkomplex der Kamillenwirkstoffe zu erhalten, wird daher empfohlen, pro Tasse Tee 15 Tropfen Kamillentinktur beizugeben. **Äußerlich** wird Kamille als Teezubereitung, verdünnte Tinktur, Salbe oder als ätherisches Öl verwendet.

Achten Sie auf einwandfreie Ware (Apotheke). Teebeutel aus Lebensmittelläden enthalten oft Kamillenkraut und sind weniger wirksam.

oben; 10 Minuten ziehen lassen). Für ein Sitzbad nehmen Sie 50 g Blüten auf 10 l Wasser. Zur Mundspülung lösen Sie Kamillentinktur (Apotheke) 1 : 10 in warmem Wasser.

Kamillen-„Rollkur“ bei Magengeschwüren

5 EL Kamillenblüten mit 1 l heißem Wasser überbrühen, nach 7 Minuten abgießen und mit je 15 Tropfen Kamillentinktur pro Tasse ergänzen. Trinken Sie 2 Tassen in der Früh nüchtern noch im Bett; „rollen“ Sie sich anschließend jeweils 5 Minuten auf den Rücken, auf die linke Seite, auf den Bauch und zum Schluss auf die rechte Seite (Magenausgang); so wird die Magenschleimhaut von allen Seiten benetzt. Ruhen Sie möglichst ½ Stunde nach, mit einem warmen (Kamillen-)Leibwickel (siehe Seite 28); so kommt der zusätzlich beruhigende Effekt zur Geltung. Den Rest der Teezubereitung im Laufe des Tages und vor dem Schlafen trinken. Führen Sie die Rollkur 8–10 Tage hintereinander durch.



Teemischungen **Durchfalltee für Kinder** (Aufguss)

Je 25 g Brombeer- und Pfefferminzblätter, Kamillenblüten und getrocknete Heidelbeeren. 7 Minuten ziehen lassen. 1 Woche lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Bauchwehtee für Kinder (Aufguss)

Je 25 g Kamillen- und Ringelblumenblüten, Gänse-Fingerkraut und Fenchelsamen. 7 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee als Begleittherapie bei Darmpilz (Aufguss)

Je 15 g Kamillenblüten, Kümmelfrüchte, Melissenblätter, Engelwurz- und Süßholzwurzel und Schafgarbenkraut. 7 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee als Begleittherapie bei Hämorrhoiden (Aufguss)

Je 20 g Kamillenblüten, Schafgarben-, Hirtentäschel- und Buchweizenkraut und Zaubernussblätter. 7 Minuten ziehen lassen. 4–6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Nasennebenhöhlentee (Aufguss)
Je 20 g Thymian- und Löwenzahnkraut, Kamillen-, Schlüsselblumen- und Holunderblüten. Der Tee eignet sich zum Inhalieren und zum Trinken. 7 Minuten ziehen lassen. 3–4 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Neues Wissen

Vielfältige Studien konnten die Wirksamkeit von Kamille belegen: Eine kortisonähnliche, entzündungshemmende Wirkung bei entzündlichen Hauterkrankungen, krampflösende Eigenschaften und nachlassende Beschwerden bei Kindern mit Koliken des Magen-Darm-Trakts, verbesserte Abtrocknung und Hautheilung bei offenen Wundflächen, wundheilende und entzündungshemmende Eigenschaften bei chronischem Beingschwür (Ulcus cruris) und Windeldermatitis.



Kapuzinerkresse, Große *Tropaeolum majus*



Geschichte

Als im 16. Jahrhundert holländische Seefahrer diese „blutrote Blume aus Peru“ nach Europa brachten, wurde sie zuerst in Klostergärten gezogen, und da hat sie wohl ihren deutschen Namen her: die Kresse der Kapuzinermönche; der eigenartige Sporn der Blüte erinnert an deren Kapuze. Der Botaniker Carl von Linné (1707–1778) gab der Pflanze ihren wissenschaftlichen Gattungsnamen *Tropaeolum* (griech. „tropaion“ = Siegeszeichen), denn ihre Blätter erinnern ihn daran.

Botanik

Dieses Feuerwerk aus Blüten in flammenden Farben gehört zur Familie der Kapuzinerkressengewächse (Tropaeolaceae), die in großer Formenvielfalt in Mittel- und Südamerika beheimatet sind. Die Kapuzinerkresse kann sich mit Hilfe ihrer fleischigen, lang windenden Stängel an Zäunen und Balkonen hochranken und verzauert mit ihrem buntgrünen Blumengewirr auch regenreiche Sommer. Die kreisrunden Blätter, in der Mitte am Stängel angewachsen, fungieren als Bodendecker und halten den Boden feucht. Ihre mikroskopisch raue Oberfläche ist bedeckt mit feinsten Noppen aus Wachskristalloiden, an denen kein

Schmutz haften bleibt – man nennt das „Lotuseffekt“. Aus den gelben, roten oder orangefarbenen Blüten mit auffällig zugespitztem Sporn entwickeln sich die dreigeteilten, auffällig gerillten Früchte. Bei Reife fallen sie ab; so sät sich die Pflanze oft selbst aus.

Anbau und Ernte

Tropaeolum braucht feuchten und humosen Boden, sonnig bis halbschattig, aber nicht zu nährstoffreich, sonst schießt die Pflanze ins Kraut und enttäuscht mit Blütenarmut. Sie kann erst nach draußen, wenn es keine Nachtfröste mehr gibt, sonst ist die ganze Pracht dahin. Die Samen Anfang März vorziehen oder Mitte Mai 2 cm tief in die Erde stecken. Sie keimen rasch und bilden nach 6 Wochen erste Blüten. Ernten können Sie alle oberirdischen Teile von Mai bis Oktober, sie schmecken pikant und scharf, die Stängel wie Schnittlauch. Nehmen Sie die klein geschnittenen Blätter zum Würzen für milde Gerichte, Blüten und Knospen als essbare Zierde. Beim Trocknen verliert Kapuzinerkresse ihre Heil- und Würzkraft; in Essig oder mit Butter vermischt, lässt sie sich aber gut konservieren.

Wirkungen

Kapuzinerkresse stärkt die körpereigene Abwehrkraft und wirkt gegen Infektionen der Harn- und Atemwege. Die enthaltenen Senfölglykoside hemmen Bakterien und Viren in ihrem Wachstum und wirken gegen krankheitserregende Pilze. Sie werden über Lunge und Nieren ausgeschieden und kom-

Medizinische Anwendung: *Tropaeoli maji herba*

Inhaltsstoffe: Senfölglykoside (Benzylsenföf), viel Vitamin C und B, Flavonoide, Karotinoide und Mineralien (Schwefel, Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor u. a.).

Anwendung, innerlich: Als Fertigpräparat bei Atem- und Harnwegsinfekten, Mandelentzündung, Nebenhöhlenentzündungen, grippalen Infekten. Zur begleitenden Behandlung bei Darmpilzen; **Äußerlich:** In anthroposophischen Präparaten zur Aknebehandlung.

Kommission E: Kapuzinerkresse im Fertigpräparat begleitend bei Katarrhen der Luftwege, Infekten

der ableitenden Harnwege und bei leichten Muskelschmerzen.

Tagesdosis: 3-mal 15 mg Benzylsenföf (in magensaftresistenten Weichgelatine kapseln).

Nebenwirkungen: Bei Überdosierung Magen-, Darm- und Nierenreizungen möglich; deshalb nach den Mahlzeiten und nicht länger als 6 Wochen einnehmen. Während der Therapie keinen Alkohol trinken, da die Alkoholtoleranz durch das Benzylsenföf verringert wird. Äußerlich Kontaktallergie möglich.

Gegenanzeigen: Nicht anwenden bei Magen-Darm-Geschwüren, Nierenerkrankungen; nicht bei Säuglingen und Kindern unter 4 Jahren.

men dort zur Wirkung. Bereits der Verzehr von etwa 10 g Kapuzinerkresse verleiht dem Urin bakterio-
statische Eigenschaften! Kapuzinerkresse gilt als „Penizillinersatz mit Breitbandwirkung“ – zwar schwächer als Penizillin, aber ohne Resistenzen oder Allergien auszulösen.

schuppigem oder fettigem Haar 1 : 5 mit lauwarmem Wasser verdünnt anwenden.

Gesichtsdampfbad

1 Handvoll klein geschnittene, blühende Kapuzinerkresse mit 1 l kochendem Wasser überbrühen;

das Gesicht über den dampfenden Topf beugen, der Kopf sollte sich dabei unter einem zeltartig ausgebreiteten Handtuch befinden.

Nach 10 Minuten das Gesicht behutsam trocken tupfen. Das Dampfbad desinfiziert und reinigt unreine, entzündete Haut.

Aknesalbe

Rühren Sie in 50 g Ihrer eigenen, nicht zu fetten Gesichtsschmierung 5–10 ml Kapuzinerkresse-Frischpflanzensaft hinein. 1 Handvoll Kraut (alle oberirdischen Teile) anquetschen und den Saft durch ein Tuch pressen. Das desinfiziert und beruhigt die Haut.

Altes Wissen

Die Tochter des Botanikers Carl von Linné entdeckte im 17. Jahrhundert ein besonderes „Pflanzenspektakel“: Den Blüten entströmten kleine feurige Lichtfunken. Heute weiß man, dass sich an heißen Sommerabenden die Kapuzinerkresse manchmal elektrisch entlädt.

Zubereitungen

Teezubereitungen mit Kapuzinerkresse sind nicht üblich!

Kapuzinerkresse-Essig

1 Handvoll Blüten locker in ein Glasgefäß füllen und bis an den Rand mit Essig übergießen. Nach 1 Woche ist daraus ein zartpinkanter Würzessig geworden, der gleichzeitig Medizin ist: Für eine stoffwechsel- und darmregulierende Kur 2 TL Essig in 1 Glas Wasser geben und trinken. Zum Gurgeln bei Halsweh oder Angina oder als Haarspülung bei strapaziertem,



Knoblauch *Allium sativum*

Geschichte

Liebespaare, ganze Nationen und auch die Geister scheiden sich an dieser kleinen weißen Zehe: Während die Einen ihr von Herzen zugetan sind, meiden die Anderen den „Knofi“ wie der Teufel das Weihwasser. Im alten Rom galten die Laucharten, insbesondere Knoblauch, als „nicht salonfähig und nur gut für die Armen“. So ist es zu verstehen, dass (lat.) „*Al-liatus*“ in der Übersetzung „Knoblauchesser“ und zugleich „armer Schlucker“ bedeutet. In Boccaccios Novellensammlung „Decamerone“ (14. Jh. n. Chr.) wurde der Knoblauch jedoch besonders gewürdigt. Hier bringt ein Jüngling seiner Angebeteten eine Knoblauchknolle und – sie erhört ihn. „So wahr mir Lauch helfe!“ – dieser jahrtausendealte Schwur kündigt von der einst göttlichen Verehrung des Knoblauchs.

Das Liliengewächs ist eine der ältesten Kulturpflanzen und war schon 3000 Jahre v. Chr. als Nahrungs- und Heilmittel bekannt. Im 1600 Jahre alten „Papyrus Ebers“ (einer Schriftrolle aus ägyptischen Königsgräbern) wird berichtet, dass die Arbeiter beim Bau der Pyramiden streikten, weil ihnen für ihre tägliche Ernährung zu wenig Knoblauch „ausbezahlt“ wurde. Für Heilzwecke wurde *Allium sativum* schon von Mohammed, Hippokrates, Plinius und Dioskurides empfohlen, gegen verschleimte Bronchien, Gelbsucht, Eingeweidewürmer und Schlangenbisse, als Mittel gegen das Altern und als universaler Kraftspender. Im Mittelalter blieb so mancher Knoblauchesser von der Pest verschont. Kräuterpfarrer Künzle war ein begeisterter Knoblauchanhänger und empfahl diverse Mittel, um den Geruch zu übertönen, damit die Leute das Knoblauchessen nicht aus diesem Grunde unterließen: das Kauen von Petersilie, Pfefferminze oder Thymian, gerösteten Kaffeebohnen oder Gewürznelken, oder sie sollten ein Glas Rotwein, Milch oder Zitronensaft trinken.

Der Name „Knoblauch“ entstammt dem althochdeutschen Wort „clofolau“, abgeleitet von „clobō“ (= kleben, spalten) und bezieht sich auf die wie gespalten aussehenden Knoblauchzehen.

Botanisches

Die Heimat des Knoblauchs liegt in der kirgisischen Steppe. Von dort brachten Dschingis Khan und seine wilden Horden, die Helme in Knoblauchform trugen, das Zwiebelgewächs (Alliaceae) über Zentralasien ins östliche Europa.



Die länglich-eiförmige Knoblauchzwiebel setzt sich aus 6–15 Teilzwiebeln zusammen, den „Zehen“, von der jede aus einem röhrenförmigen, fleischig verdickten Blatt besteht, das von einer trockenen Zwiebelhaut umhüllt ist. Die Hauptzwiebel ist von zahlreichen Tochter- und Nebenzwiebeln umgeben, jeweils von weißlichen, trockenhäutigen Blättern umschlossen. Das Kraut wird bis 70 cm hoch, mit aufrechten, stielrund kahlen Stängeln. Die hübsche Blütendolde, im Knospenalter von einer langen, zugespitzten weißen Blütscheide umhüllt, trägt im Juli und August zarte kleine Sternblüten mit je 6 weißlichen Blütenblättern. Oft verbleiben aber die Blüten im Knospenstadium und meist bleiben sie steril. Sie tragen 25–30 eirunde Brutzwiebelchen, die neben den Blüten im Blütenstand stehen und für die Vermehrung verantwortlich sind.

Anbau und Ernte

Heute baut man diese alte Gemüse- und Arzneipflanze in allen warmen Klimazonen der Welt an; am besten gedeiht sie dort, wo es warm ist, zum Beispiel im Mittelmeerraum. Knoblauch liebt leichten und nährstoffreichen Boden und bildet, wenn er unter reichlich Sonne aufwachsen kann, ausreichend ätherische Öle.

Besorgen Sie sich Knoblauch bei Ihrem Gartennachbar oder im Bioladen; schauen Sie nach Sorten mit leicht rötlicher Färbung, die

sind erfahrungsgemäß robuster. Pflanzzeit ist September bis Anfang Oktober. Zu diesem Zeitpunkt stecken Sie die winterharten Zehen 7–8 cm tief, mit ihrer Spitze nach oben, in die Erde.

Lassen Sie den Knoblauch im Beet nicht zu sehr von anderen Grünpflanzen überwuchern, ansonsten können Sie ihn einfach wachsen lassen – er ist eine dankbare Pflanze! Mästen Sie ihn keineswegs mit gut gemeinten Düngegaben und gießen Sie nur bei sehr heißen Temperaturen, er fault sonst leicht. Auch verregnete Sommer oder Staunässe verträgt er nicht – je mehr Sonne, desto mehr „knofelt“ es.

Ende Juli/Anfang August ist Erntezeit. Spätestens dann, wenn zwei Drittel der Blätter vertrocknet

sind, holen Sie die Knollen mit einer Grabgabel aus der Erde. Reiben Sie die Erde ab und hängen Sie die Knollen zum Trocknen an einem überdachten Platz auf. Dabei verliert der Knoblauch ein Drittel seines Gewichts und zieht das Laub ein. Nach dem Trocknen lagern Sie ihn 2- bis 3-lagig in einer trockenen Kiste an einem kühlen Ort.

Wirkungen

Knoblauch wird vorbeugend und therapeutisch eingesetzt, er besitzt sehr unterschiedliche und weit reichende Eigenschaften und gilt allerorten als „Wunderknolle“. Er verzögert altersbedingte Gefäßveränderungen, indem er die



In Mischkulturen bei einem Pflanzabstand von 20–30 cm zwischen Erdbeeren gepflanzt, verbessert Knoblauch das Aroma der süßen Früchtchen und profitiert seinerseits von der organischen Düngung der Erdbeeren – das ist Freundschaft!

Fließeigenschaften des Blutes verbessert und der Zusammenballung von Blutplättchen entgegen wirkt (im Fachjargon spricht man von thrombozytenaggregationshemmender Eigenschaft). Das heißt, die Arterien von Knoblauchliebhabern „verkalken“ langsamer. Knoblauch verlängert die Blutungs- und Gerinnungszeit, das macht sich bei Patienten mit arteriellen Durchblutungsstörungen positiv bemerkbar. Zudem senkt Knoblauch einen erhöhten Blutfettspiegel um 15–20% und weitet zusätzlich die Gefäße (das heißt, er wirkt vasodilatativ). Dadurch sinkt der Blutdruck.

Knoblauch gilt mit seinen natürlichen Antioxidanzien als wichtiger Radikalfänger. Gegen freie Radikale wirksam sind Flavonoide,

Vitamin C, Vitamin E, Beta-Carotin und Selen. Zugleich wird durch die antioxidativen Eigenschaften die Ablagerung von Cholesterol an die Innenwände der Gefäßzellen gehemmt – das macht ihn wirksam gegen Arteriosklerose. Knoblauch wirkt deshalb dem Alterungsprozess mit seinen typischen Erscheinungen wie Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Autoimmun- oder Augenerkrankungen entgegen und entfaltet eine günstige Auswirkung auf die Lebensdauer – also eine richtige „Anti-Aging-Wunderknolle“.

Knoblauch besitzt außerdem ausgeprägte entzündungs- und keimhemmende Eigenschaften, er wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze (vor allem gegen den *Candida*-Pilz). Allizin hemmt noch in einer

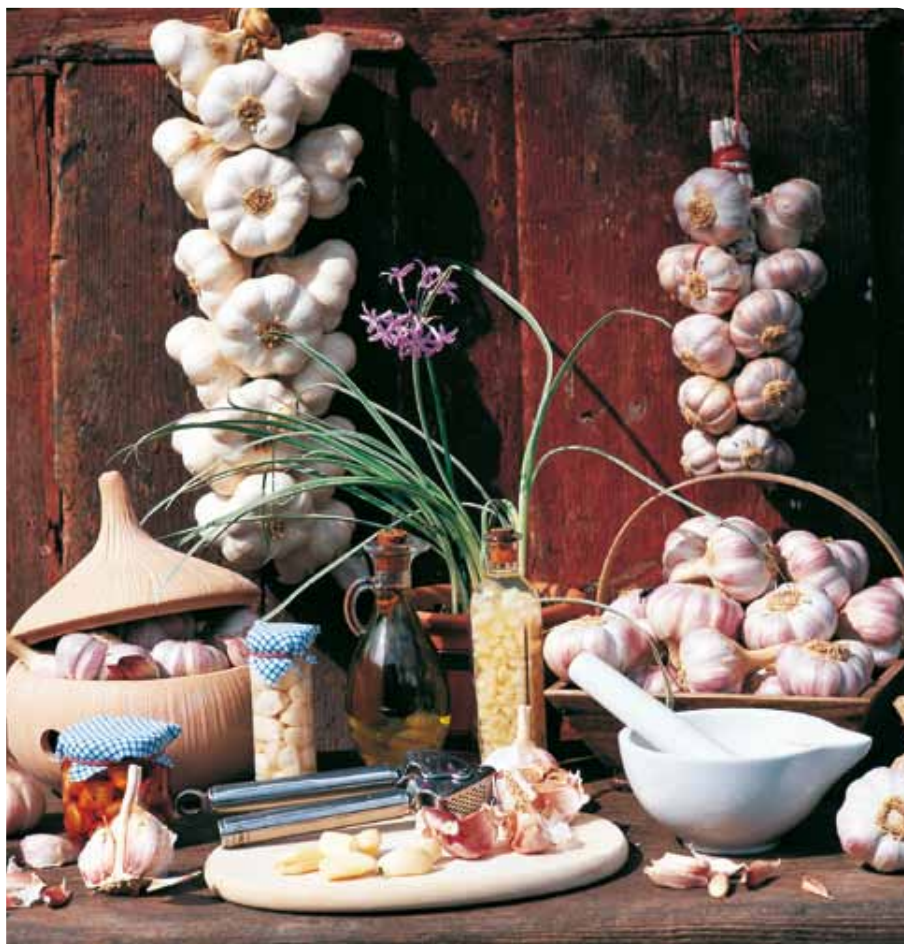
Verdünnung von 1 : 125 000 das Wachstum verschiedener krankheitserregernder Bakterien, beispielsweise von Staphylokokken und Salmonellen; er hemmt aber auch die Vermehrung von Würmern und Maden. Man vergleicht deshalb die Wirkung von Knoblauch mit der von Penizillin; zwar ist die Wirkung schwächer, aber die Erreger bilden keine Resistenzen. Auch gegen Grippeviren hat sich Knoblauch als hilfreich erwiesen: Er soll mit 99%-iger Sicherheit bestimmte Grippe- und Schnupfenviren abtöten. Zudem stimuliert Knoblauch das Immunsystem und begünstigt die vermehrte Bildung von Abwehrstoffen, auch gegen Tumorzellen. Knoblauch verbessert die Darmflora, hemmt unnatürliche Gärungsprozesse und wirkt sich bei einer gestörten Darmflora günstig aus: Fremde Keime werden unterdrückt und die physiologischen Colibakterien gestärkt. Außerdem unterstützt er die Entgiftung bei Schwermetallvergiftungen mit Blei, Kadmium oder Quecksilber (mit der täglichen Einnahme von 4 g frischem Knoblauch können Sie einen Entgiftungseffekt erzielen). Aufgrund seines Vitaminreichtums wird Knoblauch auch bei chronischer Nikotinvergiftung und bei Parodontose eingesetzt.

Hinweise: Frischer Knoblauch schmeckt milder und wirkt intensiver. Einlegen in Essig steigert die antibakteriellen Wirkungen, langes Kochen verhindert sie. Einlegen in Alkohol verstärkt die Wirkung gegen Thrombose.

Zubereitungen

Hausrezept gegen Grippe

Ein kleines Stückchen Brot mit Butter und Honig bestreichen,



Medizinische Anwendung: *Allii sativi bulbosus*

Inhaltsstoffe: Schwefelhaltiges Allizin, Schleimstoffe, Phytohormone, Flavonoide, Kohlenhydrate, Saponine, Vitamine A, B und C, Coenzym Q 10, Adenosin, antibiotisch wirkendes Garlizin, Mineralstoffe (Kalium, Natrium, Magnesium, Eisen, Kalzium), Spurenelemente (Phosphor, Mangan, Jod, Zink, Aluminium, Bor, Kupfer, Molybdän, Lithium, Germanium, Selen) sowie Enzyme. Der Hauptwirkstoff ist das Alliin (Aminosäure) mit 0,1–1,5%, das sich bei der geringsten Verletzung mit dem Enzym Alliinase zu Allizin verbindet, dann erst seinen artemigen Geruch entfaltet und auch so erst wirksam ist (deshalb lassen sich die wirksamen Schwefelverbindungen durch Zerquetschen besser aufschließen als durch Zerschneiden).

Anwendung, innerlich: Zur begleitenden Behandlung bei Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerten, zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßerkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, arterieller Verschlusskrankheit und altersbedingten Augenerkrankungen. Bei Darmpilzerkrankung, Verdauungsstö-

rungen, Nachbehandlung bei infektiösem Darmkatarrh, Erkältungskrankheiten.

Kommission E: Begleitmittel bei Erhöhung der Blutfettwerte und zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßerkrankungen.

Tagesdosis: 4 g (etwa 1–2 kleine Zehen) frische Knoblauchzweibel, als Einzelgabe 1 g bzw. 900 mg getrocknetes Knoblauchpulver (eine genügend hohe Dosis ist die Voraussetzung für eine entsprechende Wirkung). Zur Vorbeugung sollten Sie eine Intervallbehandlung von je 3 Monaten Einnahme und 3 Monaten Pause durchführen.

Nebenwirkungen: Selten Magen-Darm-Beschwerden, Blutdrucksenkung, allergische Reaktionen (Kontaktdermitis bzw. allergische Reaktionen der Atemwege). Bei Überdosierung kann Knoblauch die Nieren schädigen oder auch zu Darmblutungen führen.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt. In letzter Zeit werden Knoblauchpräparate vorsichtshalber wegen ihrer gering blutgerinnungshemmenden Eigenschaften vor chirurgischen Eingriffen und Zahnextraktionen abgesetzt. Bei kleineren Verletzungen hat die geringfügige Verlängerung der Blutungszeit keine Relevanz.

dick Thymian darüber streuen und ½ klein gehackte Knoblauchzehe darauf legen. 3-mal täglich ein Brotstückchen essen.

Hustenmittel

5 zerdrückte Knoblauchzehen mit 5 TL Honig in ¼ l lauwarmem Wasser lösen, 10 Minuten ziehen lassen, abgießen. 1–2 Wochen lang 3-mal täglich teelöffelweise einnehmen.

Gemüsesuppe gegen Erkältung und Husten

800 ml Gemüsebrühe, 15 geschälte Knoblauchzehen, etwas Petersilie, Koriander, Minzblätter, Basilikum und Curry in einen Topf ohne Deckel geben, evtl. Karotten zufügen und 30 Minuten köcheln lassen; durchsieben oder pürieren. Vor dem Mittag- und Abendessen je eine Tasse trinken. Die Dämpfe der köchelnden Suppe können Sie schon während der Zubereitung inhalieren.

„Magisches tibetanisches Präparat“

350 g Knoblauch zerstoßen und mit ¼ l Brantwein in ein Glas geben. 10 Tage lang im Kühlschrank aufbewahren, dann abfiltrieren und weitere 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Danach in ein Pipettenfläschchen füllen (Apotheke). Die fertige Arznei nehmen Sie 3-mal täglich tropfenweise mit etwas Wasser oder Milch ein. Die Tropfenanzahl steigt von der 1. bis zur 18. Einnahme (am 6. Tag) jeweils um einen Tropfen mehr an: 1. Tag: morgens 1, mittags 2, abends 3 Tropfen; 2. Tag: morgens 4, mittags 5 Tropfen usw., bis zum 6. Tag abends mit 18 Tropfen. Danach wird die Tropfenzahl wieder



um jeweils 1 Tropfen reduziert (bis zum 10. Tag abends: 1 Tropfen). Ab dem 11. Tag 3-mal täglich 25 Tropfen einnehmen, bis die Flasche leer ist. Das verbessert den Stoffwechsel und beugt der Arteriosklerose und ihren Begleiterscheinungen vor. Sie können die Tinktur auch äußerlich anwenden: auf Hautpilze oder Warzen auftragen.

Neues Wissen

In Studien zur blutdrucksenkenden Wirkung von Knoblauchpräparaten konnte eine Blutdrucksenkung von bis zu 16% beobachtet werden. Die Therapiedauer betrug zwischen 28 und 120 Tagen bei einer täglichen Einnahme von 600–900 mg Knoblauchpulver.

Kohl (Gemüsekohl)

Brassica oleracea



Geschichte

In der Antike war Kohl ein überaus geschätztes Heil- und Nahrungsmittel und im Mittelalter durfte er in keinem Garten fehlen; „Kohlgärtlein“ wurden damals die Gemüsegärten genannt. Kohl als Sauerkraut war schon bei Kapitän Cook das wichtigste Antiskorbutmittel und damit für die Seefahrer lebensrettend. Inzwischen belegen zahlreiche Studien die Heilkraft der Kohlgewächse.

Botanisches

Kohl ist ein Thema mit Variationen: Ob Weißkohl, Wirsing, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Rosen- oder Grünkohl – sie alle stammen von der Wildform *Brassica oleracea* subsp. *oleracea* ab und gehören zur Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae). Gemeinsames Kennzeichen sind die relativ großen Blätter und ihre schön duftenden Blüten mit 4 Kronblättern.

Anbau und Ernte

Alle Kohlsorten, außer Kohlrabi, der anspruchsloser ist, brauchen für ein gutes Wachstum fruchtbaren Boden, mit reichlich Kompost oder gut verrottetem Mist aufgebessert und wohldosierten Gaben von Brennnesseljauche während der Wachstumsperiode. Bei einer ausgeklügelten Fruchtfolge können Sie von Mai (bei früher Aussaat Brokkoli und Kohlrabi) über den Sommer (Blumenkohl und frühe Kopfkohlsorten) bis in den Winter hinein ernten. Rosenkohl und Grünkohl brauchen Frost, um geschmacklich zur vollen Reife zu gelangen. Säen Sie im März oder setzen Sie ab April Jungpflänzchen aus.

Wirkungen

Alle Kohlarten enthalten reichlich Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe. Das sind gesundheitsfördernde Substanzen,

die als „Antikrebssubstanzen“ gelten. Sie aktivieren in der Zelle Entgiftungsenzyme und schützen vor Schadstoffen. Die moderne Ernährungsmedizin rät deshalb, den ausgesprochen gesunden Kohl regelmäßig zu essen, als eine Art natürlicher Krebsverhütung. In Brokkolisprossen sind übrigens die meisten antikanzerogenen Stoffe enthalten – die können Sie selbst herstellen!

Kohl stärkt die Abwehrkräfte und wirkt gegen Erschöpfung. Roh gegessen lassen Kohlgerichte oder Frischpflanzenpresssaft auch entzündete Magenschleimhäute genesen und mildern Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüre und Sodbrennen, auch während der Schwangerschaft: „Anti-Ulkus-Stoffe“ regen die Schleimhautzellen an, eine dünne Schleimbarriere als eine Art Schutzschild gegen den Säureangriff aufzubauen: 2–4 Wochen lang ¼ l Weißkohlsaft täglich trinken.

Äußerlich aufgelegt besitzt der „schwefelige“ Kohl die erstaunli-

che Fähigkeit, Giftstoffe und Eiter über die Haut abzuleiten, zu desinfizieren und Entzündungen zum Abklingen zu bringen. Ein „Kohlwickel“ auf die betroffene Hautstelle (Arthrose, Wunde) aufgelegt, regt die Flüssigkeitsabsonderung von tiefer liegendem oder benachbartem, krankem Gewebe an. Das verbessert die Situation um die Gelenke, fördert die Durchblutung der Umgebung und sorgt für eine verbesserte Stoffwechsellaage. Außerdem wirken Kohlauflagen Schmerz- und Verspannungszuständen entgegen, das nutzt man bei entzündlichen oder eitrigen Hauterkrankungen, rheumatischen oder Gelenkschmerzen.

Zubereitungen

Weißkohlauflage

Die äußeren, intakten Kohlblätter warm abwaschen, abtrocknen, die dicke Mittelrippe heraus schneiden (oder den Kohl in kleine Streifen schneiden) und die Blätter auf einem sauberen Tuch mit einer Flasche walzen, so dass der Saft beginnt, auszutreten. Die Kohlblätter kurz über Wasserdampf erwärmen und anschließend dachziegelartig überlappend auf die Körperstelle auflegen; so kann die austretende Flüssigkeit am besten abfließen. Die Auflage 2-mal täglich erneuern; wenn es zu stark nässt, öfter wechseln. Kohlauflagen bleiben, je nach Verträglichkeit, 1–12 Stunden liegen. Waschen Sie die Haut anschließend ab und ölen Sie sie ein. Kohlauflagen können durch die Anregung des Heilungsprozesses vorübergehend die Schmerzen verstärken, oder es kann ein unangenehmer Geruch entstehen. Diese Reaktionen zeigen aber den Beginn der Heilung an.

Medizinische Anwendung

Inhaltsstoffe: Senfölglykoside, Mineralien und Spurenelemente (Eisen, Schwefel, Natrium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Zink), Vitamine B₁, B₂, C, Karotin, „Anti-Ulkus-Faktor“ (Gefarnat), Harze, sekundäre Pflanzenstoffe („Antikrebssubstanzen“ wie Sulforafane, Karotinoide, Flavonoide, Glukosinulate, Phenolsäuren, Sulfide).

Anwendung, innerlich: Zur Gesunderhaltung und Krebsvorbeugung (4-wöchige Kohlkur: 3-mal pro Woche ein gekochtes Kohlge-

richt und Kohl als Rohkostsalat), bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren. **Äußerlich:** Bei Gelenkschmerzen und rheumatischen Beschwerden, Ekzemen, Akne, Nagelgeschwür (Panaritium), Abszessen, die nach außen abzuleiten sind.

Kommission E: Keine Monographie vorhanden da Kohl ein Lebensmittel ist.

Tagesdosis: ¼ l Weißkohlsaft 4 Wochen lang einnehmen.

Nebenwirkungen: Gelegentlich Blähungen.

Gegenanzeigen: Roh nicht in der Stillzeit essen!

Altes Wissen

Die Lobeshymne des römischen Feldherrn Marcus Cato (234–149 v. Chr.) auf den Kohl lautet so: „Auf alle Wunden und Geschwülste lege den Kohl zerrieben auf, er wird sie reinigen und heilen ohne Schmerz, er bringt Geschwüre zum Reifen und lässt sie aufbrechen, er wird faulende Wunden und Krebs-

schäden reinigen und heilen, was kein anderes Heilmittel leisten kann. Auch innerlich nimm ihn, zur Stärkung deiner Kräfte und Heilung vieler Organe“.

Wie zeitlos – alle von ihm genannten Anwendungen gelten nach wie vor!



Königskerze

Großblütige Königskerze (*Verbascum densiflorum*), Windblumen-Königskerze (*V. phlomoides*)



Geschichte

Das samtig schillernde Blütengelb der Königskerzen in Händen zu halten ist wie „Sonne sammeln“ – ein warmes Wohlgefühl, erhellend für die Seele. Hildegard von Bingen empfahl die sonnengleichen Blüten gegen Schwermütigkeit: „Wer ein schwaches und trauriges Herz hat, sollte sie essen, dann wird sein Herz gekräftigt und freudig werden, und wer in der Kehle heiser ist und Schmerzen in der Brust hat, koche Königskerze und Fenchel in gutem Wein und trinke es oft, er wird die Stimme wieder erlangen und heilt die Brust“. Es ist immer wieder beeindruckend, wie sich die Erfahrungen unserer Vorfahren im Nachhinein mit den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen decken. Bereits in der griechischen Antike wurden die Blüten der Königskerze gegen chronischen Husten verwendet; Dioskurides nahm auch die Wurzeln und Blätter zur Behandlung von Durchfällen, Augenentzündungen und bei Wunden.

Im Mittelalter tauchte man den stattlichen Fruchtstand der Königskerze in Pech oder Teer und verwendete ihn als Fackel, daher der Name „Königskerze“. Man nannte *Verbascum* auch „herba lucernaria“ (= Lampenkraut), Himmelbrand, Fackelkraut oder Wollblume. Auch „Phlomos“ (griech. = Flamme) wurde sie genannt, weil man damals aus den getrockneten wolligen Blättern schmale Streifen schnitt und sie zu Lampendochten drehte; der Flaum der feinen Härchen brannte zudem als leichtentzündlicher Zunder. In der Tierheilkunde verfütterten die Bauern „Wollblumenblätter“, wenn das Vieh an „Lungenhusten“ erkrankt war. Darum nennt man die Pflanze in England noch heute mancherorts „Bullen-Lungenkraut“.

Botanisches

Die Königskerze wird ihrem Namen gerecht: Königlich erhaben steht sie an sonnigen Böschungen, Bahndämmen und auf Schuttplätzen. Sie liebt basische, steinige Böden und ist als typischer Kulturbegleiter in Bauern- und Klosterärten zu bewundern. Beheimatet ist sie in Mittel-, Ost- und Südeuropa, in Kleinasien, Nordafrika und Äthiopien.

Verbascum gehört zur Familie der Braunwurzgewächse (Scrophulariaceae) und ist eine zweijährige Pflanze. Aus ihrer spindelförmigen Wurzel entwickelt sich im



ersten Jahr eine grundständige Blattrosette mit bis zu 50 cm großen, weißfilzig behaarten Blättern. „Wollkraut“ oder „Wollblume“ wird die Königskerze aufgrund ihres dichten „Wollpullovers“ genannt, den sie über ihre großen, schleimhaltigen Blätter gestreift hat – so schützt sie sich vor Schneckenbefall und vor zu starker Verdunstung an heißen, trockenen Standorten. Im zweiten Jahr schiebt sich aus der Blattrosette der bis 2 m hohe Blütenstängel kerzengerade himmelwärts.

Von Juli bis Anfang September erfreuen die Blüten das Auge der Bewunderer mit sonnigem Gelb. Sie duften zart, wie gelbe Rosen an einem warmen Sommermorgen, und blühen über einen Zeitraum von 3–8 Wochen. Aber nicht alle Blüten blühen gleichzeitig: Tag für Tag öffnen sich gegen 9 Uhr ein paar der verwachsenen Kronblüten, zunächst die unteren, dann wandert das Gelb hinauf bis zur obersten Kerzenspitze. Bald nach der Bestäubung, spätestens am Nachmittag, fallen diese Blüten dann ab. In den Blüten leuchten die Staubgefäße mit orangefarbenem Nektar und locken Bienen an. Genaue Beobachter können bei drei der fünf Staubgefäße einen wollenen Pelz erkennen, einem Bärtchen gleich, auf das sich der Gattungsname der Pflanze bezieht: *Verbascum* ist abgeleitet vom Lateinischen „barbasum“ bzw. „barba“

(= Bart). Der Artnamen *thapsiforme* verweist auf Pflanzen, die die Griechen zum Gelbfärben benutzten. Wird die Königskerze nach Ende der Blühphase zurück geschnitten, treiben aus den Blattachseln noch einmal neue Blütentriebe, die eine zweite Ernte zulassen. Die Frucht ist eine zweilappige, bis 1 cm lange Kapsel.

Die Großblütige Königskerze (*Verbascum densiflorum*) mit wohlriechenden, bis 5 cm großen Blüten und wenig behaarten Blättern wird bis zu 2 m hoch, die Kleinblütige Königskerze (*V. thapsus*) mit dichten, behaarten 1–2 cm großen Blüten erreicht dagegen „nur“ eine Höhe von etwa 130 cm. Die Windblumen-Königskerze (*V. phlomoides*) wird ebenso medizinisch verwendet, nicht aber die Schwarze Königskerze (*V. nigrum*) mit ihren 1,5 cm kleinen Blüten und den mit violett gefärbten Haarbüschelchen überzogenen Staubgefäßen. Auch die attraktive, weißlich blühende Lichtnelken-Königskerze (*V. lynchitis*) mit weiß-wolligen Staubgefäßen verwendet man nicht zu medizinischen Zwecken.

Anbau und Ernte

Die Vermehrung der Königskerze geschieht durch Aussaat. Beachten Sie, dass *Verbascum* ein Lichtkeimer ist, die Pflanze volle Sonne liebt und keine Staunässe verträgt. Die Ernte der Blüten muss sehr sorgsam erfolgen, denn sie sind äußerst druckempfindlich und neigen dazu, Wasser an sich zu binden. Man zupft sie täglich an trockenen Vormittagen behutsam aus dem Kelch heraus und breitet sie gleich nach der Ernte an einem luftigen, schattigen Ort einzeln und locker auf einem Leinentuch aus. Wenden Sie die Blüten öfter ganz vorsichtig, ohne sie zu zerdrücken, sonst werden sie unansehnlich braun und unbrauchbar. Sind sie gut durchgetrocknet, bewahren Sie sie in fest

verschließbaren dunklen Gläsern auf, damit sie nicht schimmeln. Eine gute Qualität und Wirkkraft erkennt man daran, dass die Blüten ihr leuchtendes Gelb behalten haben. Achten Sie auch beim Kauf auf solch gute Ware, Sie finden sie oft in gut geführten Kräutерläden oder Drogerien eher als in Apotheken.

Wirkungen

Die reizmildernden Eigenschaften der Pflanzenschleime aus der Königskerze lindern quälenden Hustenreiz und Heiserkeit und ergänzen sich hervorragend mit der auswurfördernden und sekretlösenden Wirkung der Saponine. Saponine verflüssigen den zähen Bronchialschleim und erleichtern dadurch das Abhusten. Königskerzenblütentee bewahrt die Atemwege vor dem Austrocknen, die Pflanzenschleime legen sich dabei wie ein Schutzfilm über die Schleimhäute und wehren dadurch eindringende Bakterien ab. Wenn trockene, staubige Luft, Autoabgase, Zigarettenrauch oder Ozonsmog Atembeschwerden hervorrufen, lindert der Tee das unangenehme Kratzen, das Trockenheits- und Wundgefühl im Hals. Wird eine Tinktur aus frischen Blüten angesetzt, so bleibt die keimhemmende Wirkung des Aucubins erhalten, das Bakterien wie Streptokokken und Staphylokokken am Wachstum hindert und zugleich mild fiebersenkend und beruhigend wirkt. Äußerlich werden die Blüten nur noch in der Volksmedizin eingesetzt: Als Badedroge bei Hauterkrankungen, Hämorrhoiden und Afterjucken; frisch zerrieben, um Insektenstiche zu lindern oder eingedickt mit der doppelten Menge Sonnenblumenöl als eine Art Salbe gegen Hämorrhoiden und Frostbeulen. Bekannt ist ein Ölauszug zum Einsatz bei Wunden oder Ohrenschmerzen.



Medizinische Anwendung: Verbasci flos

Inhaltsstoffe: Saponine, Schleime, Flavonoide, Iridoide (Aukubin), wenig ätherische Öle.

Anwendung, innerlich: Trockener Husten, Reizhusten (Ozonbelastung), Heiserkeit bis zum Stimmverlust, Kehlkopfkatarrh und Räuspern. Zur Förderung des Auswurfs bei chronischer

Bronchitis. Aufgrund der milden Wirkung und des angenehmen Geschmacks besonders geeignet in der Kinderheilkunde.

Kommission E: Katarrhe der Luftwege.

Tagesdosis: 3–4 g getrocknete Blüten.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt. Bei empfindlichen Personen Kontaktdermatitis möglich.

Tee & mehr

Königskerzentee

1 TL (0,5 g) Königskerzenblüten mit 150 ml siedendem Wasser übergießen und nach 10 bis 15 Minuten durch ein feines Teesieb oder Papierfilter abgießen, damit die feinen Härchen nicht die vorgeschädigte Rachenschleimhaut reizen. Dieser Tee bringt die auswurfördernden Eigenschaften bei verschleimtem Husten zur Wirkung. Wollen Sie die reizmildernden Pflanzenschleime der Blüten nutzen, übergießen Sie die Blüten mit kaltem Wasser, lassen Sie sie 1 ½ Stunden ziehen und gießen Sie sie anschließend durch ein feines Teesieb ab. 1 Woche lang 2–3 Tassen pro Tag schluckweise warm trinken.

Teemischungen

Reizlindernder Hustentee

(Kaltauszug)

Je 20 g Königskerzenblüten, Huflattichblätter, Malvenblüten, Spitz-Wegerichblätter und Fenchelsamen mischen. Pro Tasse 1 TL der Mischung jeweils vor der Zubereitung zerstoßen, 1 ½ Stunde ziehen lassen, abgießen. 1 Woche lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Auswurfördernder Hustentee für Kinder (Aufguss)

Je 20 g Königskerzenblüten, Schlüsselblumenblüten mit Kelch, Gänseblümchenblüten, Thymiankraut und Anissamen mischen und vor der Zubereitung zerstoßen. 10 Minuten ziehen lassen. 3 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse.

Weitere Zubereitungen Königskerzenöl

1 Handvoll frische Königskerzenblüten in ein helles Schraubglas füllen, mit 100 ml kalt gepresstem Olivenöl übergießen und gut verschlossen 3 Wochen zur Besonnung ins Freie stellen. Täglich gut durchschütteln. Anschließend durch einen feinen Filter abgießen, in eine dunkle Flasche füllen und kühl aufbewahren. Das Öl können Sie äußerlich als Umschlag bei Wunden, Ausschlägen, Neuralgien und Rheuma verwenden. In der Volksheilkunde wurden früher wenige Tropfen davon bei Ohrenschmerzen behutsam in die Ohren geträufelt. In der Kosmetik massiert man mit dem „Königsöl“ die Kopfhaut – das soll die Haare geschmeidig und kräftig machen.

Königskerzentinktur

Je 10 g Königskerzenblüten und Huflattichblätter, je 30 g Eibischwurzel und Fenchelsamen und 20 g Bibernellwurzel klein schneiden und mit 1 l Korn (32%)

übergießen. 3 Wochen stehen lassen, regelmäßig schütteln, danach abgießen. Bei Heiserkeit oder Kehlkopfentzündung 3-mal täglich 15 Tropfen unter der Zunge zergehen lassen.

Königliches Sorbet für heiße Sommertage

1 Handvoll Königskerzenblüten mit 160 g Zucker, 250 ml Wasser und der Schale einer unbehandelten Zitrone aufkochen, vom Herd nehmen, abkühlen lassen und dann abgießen. Den Saft einer Zitrone, 150 ml Orangensaft und 200 ml Weißwein unterrühren und ein halbfest geschlagenes Eiweiß unterheben. Im Gefrierschrank anfrieren lassen und umrühren. In Gläser füllen und mit Blüten dekorieren.

Königsbutter

1 Handvoll frische Königskerzenblüten mit 100 g weicher Butter vermengen, bis sich eine homogene Masse ergibt. Im Kühlschrank aufbewahren und bei Hustenerkrankungen unter Suppen oder Gemüse rühren. Oder auf ein Brot streichen, dieses mit Thymian überstreuen und mit Honig beträufelt genießen – ein traditioneller Hustenvertreiber, der zudem köstlich schmeckt.

Altes Wissen

Eine besondere Zierde war der Blütenstand der Königskerze im Kräuterbüschel, das damals wie heute an Maria Himmelfahrt, dem 15. August, gesammelt und geweiht wurde. Außer der medizinischen sollte er auch eine magische Bedeutung haben. Der geweihte Strauß wurde an einen besonderen Platz im Haus oder in den Stall gehängt und sollte vor bösen Mächten schützen. Bei Krankheiten, beim Herannahen eines Gewitters oder am Dreikönigstag wurde ein Teil des Straußes ins Herdfeuer geworfen, oder man räucherte damit Haus und Hof aus.



Kümmel (Wiesen-Kümmel)

Carum carvi

Botanisches

Der weißrötlich blühende Kümmel mit seinen feinfiedrigen Blättern gehört zu den Doldenblütlern (Apiaceae) und findet sich wild auf artenreichen Almwiesen in ganz Europa. Er ist zweijährig, wird bis 1 m hoch und blüht von Mai bis Juli. Den Kümmel erkennen Pflanzenfreunde am „Kümmelkreuz“: Das unterste Paar der Fiederblätter eines jeden Blattes steht weit entfernt vom nächsten, es sitzt am Blattstiel an, ist kreuzweise gestellt und sieht aus wie Nebenblätter.

Anbau und Ernte

Säen Sie Kümmelfrüchte im Frühjahr auf stickstoffreichen Lehmboden, dann sind im 2. Jahr ab Juni die Kümmelfrüchte erntereif. Die jungen Blätter können Sie zum Salat oder in die Suppe geben. Ernten Sie die sichelförmigen Früchte, sobald sie braun zu werden beginnen: Die Dolden schneiden Sie ab und hängen sie zum Nachreifen an einen luftigen, schattigen Platz; dann erst tritt ihr Aroma vollständig zutage – bis zum darauf folgenden Frühjahr kann der Gehalt an ätherischen Ölen bis zu 100% zunehmen! Sobald die Früchte vollständig trocken sind, reiben Sie sie von den Dolden ab und bewahren sie aromageschützt auf.

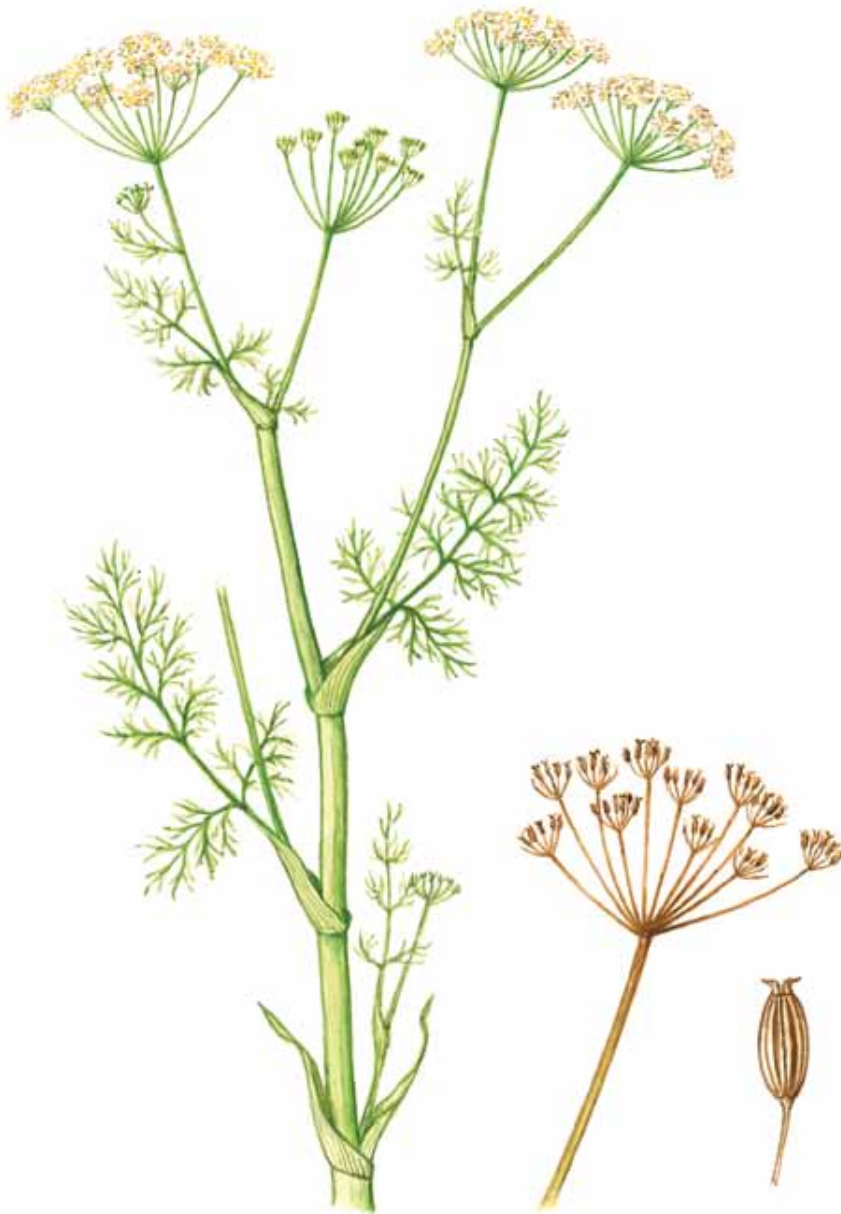
Wirkungen

Kümmel ist reich an ätherischen Ölen, die verantwortlich sind für sein unverwechselbar warmwürziges, ein wenig bitteres und appetitanregendes Aroma. Kümmelfrüchte sind mit Abstand das beste pflanzliche Mittel gegen Blähun-

Geschichte

Kümmel ist eine uralte Heil- und Gewürzpflanze – das belegen Funde in den Grabkammern der Pharaonen und Ausgrabungen europäischer Pfahlbauten aus der Stein- und Bronzezeit. In alten

Zeiten sollten Kümmelfrüchte böse Dämonen vertreiben, deshalb stellte man nachts eine Schale mit Kümmel unter das Bett unruhiger Kinder. Seit langem wird er zur Verträglichkeit blähender Speisen und schwer verträglicher Mahlzeiten als Gewürz genutzt.



gen. Sie gehören wie Anis, Fenchel und Koriander zu den „Karminativa“: Das sind blähungstreibende Mittel, die schmerzhafte Gasansammlungen in Magen und Darm lindern, das Aufstoßen nach der Nahrungsaufnahme erleichtern und ein wohltuendes inneres Wärmegefühl auslösen. Dabei werden die Magenschleimhaut vermehrt durchblutet, Zwölffinger- und Dickdarm entspannt und das Aufstoßen erleichtert. Asthmatiker sollten ihr Essen öfter mit Kümmel würzen, denn er löst auch Krämpfe in der Bronchialmuskulatur. Wenn stillende Mütter Kümmeltee trinken, gelangen die Inhaltsstoffe über die Muttermilch zum Baby und lindern auch dessen Blähungen. Blähungsgeplagte Säuglinge werden dadurch ruhiger. Das Kauen von Kümmelfrüchten lindert üb-
 len Mundgeruch!

Tee & mehr

Kümmeltee (Aufguss)

1 TL (2–3 g) frisch gequetschte Kümmelfrüchte mit 150 ml siedendem Wasser überbrühen, 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen. 2- bis 4-mal täglich 1 Tasse warm zwischen den Mahlzeiten trinken.

Zerdrücken Sie die Früchte immer direkt vor der Teezubereitung, damit die fest in der Frucht verschlossenen ätherischen Öle auch freigesetzt werden können!

Teemischungen Antikoliktee für Mutter und Kind (Aufguss)

40 g Kümmelfrüchte, je 30 g Fenchel- und Anisfrüchte. 7 Minuten ziehen lassen. Nach Bedarf 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee bei schmerzhafter Monatsblutung (Aufguss)

Je 30 g Kümmel- und Fenchelfrüchte und Gänse-Fingerkraut und 10 g Schafgarbe. 7 Minuten ziehen lassen. 4 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen Kümmelschnaps

40 g Kümmelfrüchte im Mörser zerstoßen, mit 100 g weißem Kandiszucker in ein Weißglas geben und mit ½ l Korn (38%) übergießen. 1 Zweig Pfefferminze und 2 zerdrückte Kardamomschoten zugeben, sie erfrischen und unterstützen die Gallensekretion. 3 Wochen stehen lassen, regelmäßig



schütteln, abfiltern und nachreifen lassen.

Kümmelöl

3 EL Kümmelsamen mörsern und in 100 ml Olivenöl 3 Wochen stehen lassen, öfter schütteln. Danach abfiltern, dunkel und kühl aufbewahren. Massieren Sie bei Blähungen oder Menstruationsschmerzen 1–2 EL Kümmelöl im Verlauf des Dickdarms in die Bauchdecke ein, das heißt im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel herum. Bei Babys am besten schon beim Wickeln, vor der einsetzen-
 den Blähungszeit.

Medizinische Anwendung: Carvi fructus

Inhaltsstoffe: 3–7% ätherische Öle (mit Karvon, Limonen), fettes Öl, Eiweiß, Gerbstoffe, Zucker, Flavonoide, Phenylkarbonsäuren (Kaffeensäure), Kumarine und Harze.

Anwendungen, innerlich: Blähungen, Völlegefühl, leichte krampfartige Magen-Darm-Störungen, Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden bei Säuglingen.

Äußerlich: Das ätherische Öl, verdünnt in Pflanzenölen, zum Einreiben bei Nabelkoliken der Kinder.

Kommission E: Dyspeptische Beschwerden (Verdauungsbeschwerden) wie leichte, krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Blähungen und Völlegefühl.

Tagesdosis: 1,5–6 g Früchte.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Neues Wissen

Für Karvon, einen Bestandteil des ätherischen Kümmelöls, ist eine beträchtliche antimikrobielle, vor allem aber pilzhemmende Wirkung festgestellt worden. Gegen *Candida albicans* soll es stärker als das klassische Antimykotikum Nystatin wirken. Deshalb nimmt man bei einer Infektion mit *Candida albicans* 1–2 Tropfen reines ätherisches Kümmelöl auf einem Stück Zucker ein, maximal 3–6 Tropfen pro Tag.

Lavendel

Lavendel (*Lavandula angustifolia*),
Echter Lavendel (*L. angustifolia* subsp. *angustifolia*, Syn. *L. officinalis*, Syn. *L. vera*)



Geschichte

Lavendel ist der Inbegriff aromatischer Düfte unter sonnenglühendem Himmel. Diese Pflanze bezaubert seit Jahrtausenden mit ihrem intensiven Blau der Blüten und mit ihrem Aroma, sie beruhigt Seele und Sinne. Wenn aus so winzigen Blüten solch ein Duft entströmt, ist das, als ob „... die Ewigkeit ihre unvergänglichen Tore öffnet ...“ – so beschrieb der Dichter William Blake (1757–1827) dieses Duftwunder. Dichter, Heiler und Poeten besangen *Lavandula*, Perser, Griechen und Römer nutzten die blaue Blume in der Medizin. Römische Soldaten verwendeten ihn auf ihren Feldzügen als Wundarznei und zur Beruhigung der Nerven. Selbst Julius Caesar schätzte die entspannenden Eigenschaften nach einem anstrengenden Tag im Senat – ein Tag ohne ein Bad in Lavendel war bei den Römern unvorstellbar. Der Name leitet sich daher auch vom Lateinischen „lavare“ (= waschen) ab: Die Römer parfümierten ihr Badewasser mit dem Duftkraut und wuschen ihre Kleider in Lavendelabsud. Benediktinermönche brachten den kleinen Halbstrauch über die Alpen, und schnell eroberten die blauen Blüten die neue Welt.

Hildegard von Bingen lobte seine hervorragenden medizinischen Eigenschaften und den heilsamen Duft. Sie empfahl die „Muttergottespflanze“ auch zur Vertreibung unkeuscher Gelüste, also als Anaphrodisiakum, dessen sich kundige Frauen von damals zu bedienen wussten. „Lavendel wäscht Körper und Seele rein, vertreibt böse Geister und unreine Gedanken, stärkt das Ich und ist ein bitterer Trank gegen Leberleiden“. Paracelsus verwendete Lavendel als Nervenmittel und als Seuchenschutz – ungefähr zu seiner Zeit entdeckte man, dass Lavendelpflücker von der Tuberkulose verschont blieben. Die aufstrebende Parfümindustrie entwickelte das „Lavendelwasser“. Die wohl berühmteste Duftlotion wurde jedoch in der Kölner Glockengasse 4711 kreiert: das „Kölnisch Wasser“ mit einem geringen Anteil an Lavendelöl. Napoleon bestellte es gleich kistenweise, und es wurde zum Symbol des stürmischen Eroberers. Heute nutzt man die desinfizierenden und entspannenden Eigenschaften des Lavendels in der „pharmakologischen Duftheilkunde“: Legen Sie Lavendelsäckchen zwischen die Wäsche, um Kleidermoten abzuwehren und tauchen Sie ein in ein entspannendes, wohlduftendes Lavendelbad.



Botanisches

Lavendel ist eine mediterrane Bergpflanze und im westlichen Mittelmeerraum beheimatet. Der Lavendel (*Lavandula angustifolia*) sowie seine Unterart, der Echte Lavendel (*Lavandula angustifolia* subsp. *angustifolia*), sind heilwirksam und gedeihen in 800 bis 1800 m Höhe. Der so genannte Lavandin (*L. × hybrida*), eine natürliche, sterile Kreuzung aus Echtem Lavendel und Speick-Lavendel (*L. latifolia*), wird vor allem in der Provence kultiviert. Der buschige, 30–60 cm hohe Halbstrauch gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Seine langen, aufrechten, fast steifen Stängel tragen graugrünes Blattwerk: Filzigweich behaarte, schmale Blätter mit nach außen eingerollten Rändern, um die Verdunstungsfläche möglichst gering zu halten und die einfallenden Sonnenstrahlen zu re-

flektieren – die typische Art mediterraner Sonnenkinder, um sich vor der sengenden Hitze zu schützen. Die blauviolettten Blüten, gut behütet in ihrem bläulichgrauen Kelch und am Ende der Stiele als Scheinährchen angeordnet, benötigen die intensive Lichtbestrahlung des sonnigen Südens, um ihr erlesenes Aroma vollendet zu produzieren und so ihren zauberhaften Duft verströmen zu können.

Anbau und Ernte

Im Frühjahr oder Herbst pflanzen Sie die Jungpflanzen (Stecklinge) in kalkhaltige, durchlässige Erde, an sonniger, geschützter Lage im Abstand von 30 cm ein; gießen Sie nur wenig! Nach der Blütezeit Ende August schneiden Sie sie bis kurz vor das Holz zurück. Im Winter schützen Sie den Halbstrauch,

indem Sie ihn mit Reisig bedecken. Sind im Juni/Juli alle Blüten eines Blütenstandes voll entfaltet, die unteren Blüten der Ähre also schon vertrocknet, ist Erntezeit – jetzt ist die Zusammensetzung des ätherischen Öles am heilkräftigsten. Lavendel muss zur Mittagszeit geerntet werden, in sengender Hitze, dann ist der Gehalt der ätherischen Öle am höchsten. Schneiden Sie die oberen 10–15 cm ab und trocknen Sie sie bei mäßiger Wärme im Schatten – am besten im Wohn- oder Schlafzimmer, das duftet gut und hilft zugleich, Fliegen zu verschrecken. Sind die Blüten

Werfen Sie die vierkantigen Stängel des Lavendel nicht weg – sie lassen sich als herrlich duftende Feueranzünder verwenden!

durchgetrocknet, rebeln Sie sie behutsam ab und bewahren sie aromageschützt auf.

Wirkungen

Lavendelblüten beruhigen und entspannen das Zentralnervensystem durch ihren hohen Gehalt an ätherischen Ölen. Gleichzeitig wirken sie kreislaufstärkend und helfen die Konzentration zu steigern. Duft macht nicht in der Nase halt, er wird direkt in die Strukturen des Gefühlszentrums (Limbisches System) im Zentrum unseres Gehirns geleitet und wirkt dort: Lavendel fördert das Einschlafen, entspannt

bei Kopfschmerzen, wirkt ausgleichend bei Stress und mild blutdrucksenkend. Außerdem unterstützt er die Verdauung und besitzt gallentreibende, blähungslindernde und krampflösende Eigenschaften – schnell und zuverlässig lindert er daher krampfartige Verdauungsbeschwerden. Der auch angstlösend wirkende Lavendel kommt vor allem dann zum Einsatz, wenn psychische Ursachen eine Rolle spielen.

Ätherisches Lavendelöl ist eines der wirksamsten Heilöle bei Wunden und Verbrennungen: Pur aufgetragen – eine Ausnahme bei den ätherischen Ölen! – lindert es rasch den Schmerz, sorgt für eine narbenfreie

Wundheilung und dafür, dass die Wunden sich nicht infizieren. Die desinfizierenden, keimhemmenden Eigenschaften sind wirksam gegen Bakterien, Viren und Pilze. Bei Verbrennungen bilden sich nach Anwendung von Lavendelöl keine Blasen, der Heilungsprozess wird angeregt und die Bildung neuer Hautzellen beschleunigt. Bei Erkältungskrankheiten wird das entspannende und intensiv keimhemmende Lavendelöl zur Inhalation eingesetzt, bei Bronchitis und zur Vorbeugung von grippalen Infekten als Einreibemittel. Außerdem lindert das Öl den Juckreiz und wirkt durchblutungsfördernd; es hat sich deshalb zur Einreibung bei Gicht- und Rheumabeschwerden bewährt.

Medizinische Anwendung: *Lavandulae flos*

Inhaltsstoffe: 1–3% ätherische Öle (mit Ocimen, Pinen, Kampfen, Geraniol, Linalool, Citronellal, Citral, Zimtaldehyd, Bisabolen, Caryophyllen), Kumarine, Lippenblütlergerbstoffe, Flavonoide, Saponine, Phytosterole.

Anwendung, innerlich: Einschlafstörungen und Unruhezustände (Reizbarkeit und Nervosität, Stress, Übererregbarkeit, depressive Stimmungen, nervöses Herzklopfen, nervöse Erschöpfung), Wetterfühligkeit, Migräne, Spannungskopfschmerz und Schwindel. Verdauungsbeschwerden (Appetitlosigkeit, nervöse Darmbeschwerden, Koliken, Krämpfe oder Blähungen, Reizmagen oder Reizdarm).

Äußerlich: Lavendelbad zur Entspannung und Stärkung des Nervensystems (20–100 g Blüten/Vollbad), Inhalation bei Atemwegserkrankungen und Grippe, Lavendelspirit oder -tinktur als durchblutungsfördernde Einreibung bei rheumatischen Beschwerden oder Neuralgien und

bei Kopfschmerz. Kräuterkissen und Lavendelölbrustkompressen zum Beruhigen, Schlaffördern oder Ausheilen einer Erkältung. In der französischen Volksmedizin hängt man unruhigen Säuglingen und Kleinkindern Lavendelsträußchen über dem Bett auf. Ätherisches Lavendelöl (Aromatherapie) bei Einschlafstörungen, Nervosität, Migräne und Asthma (angstlösend und entspannend), zur Wundheilung und zur Desinfektion im Krankenzimmer.

Kommission E, innerlich: Unruhezustände, Einschlafstörungen, funktionelle Oberbauchbeschwerden (nervöser Reizmagen, Reizdarm, starke Blähungen). **Äußerlich:** Badetherapie bei funktionellen Kreislaufstörungen.

Tagesdosis: 3–5 g getrocknete Blüten, Badezusatz: 20–100 g Blüten.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt. Bei empfindlichen Personen sind aufgrund der Kumaninverbindungen Kopfschmerzen möglich.

Tee & mehr

Lavendeltee

1–2 TL (0,8–1,6 g) Lavendelblüten mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen und 5 Minuten bedeckt ziehen lassen. Vor dem Essen getrunken verbessert er den Appetit, nach dem Essen regt er die Verdauung an, lindert Blähungen und Krämpfe; am Abend wirkt er als entspannender Schlummertrunk. Als Dampfinhalation lindert er Erkältungen.

Teemischungen

Antistresstees (Aufguss)

Je 20 g Blüten von Lavendel, Rose, Linde, Orange und Schafgarbe und 20 g Blätter von der Zitronenmelisse. 7 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee gegen Verdauungsbeschwerden mit Blähungen (Aufguss)

Je 20 g Lavendelblüten, Fenchelsamen, Pfefferminz- und Melissenblätter, Weißdornblätter und -blüten. 7 Minuten ziehen lassen. 3 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.



Badeteemischung (Aufguss)

Für ein Vollbad 30 g Lavendelblüten, 20 g Melissenblätter und 10 g Rosenblütenblätter. 10 Minuten ziehen lassen.

Migränetee (Aufguss)

Je 20 g Lavendel- und Mädesüßblüten, Zitronen-Melissen- und Rosmarinblätter und Mutterkraut. 7 Minuten ziehen lassen. Vorbeugend oder bei Bedarf 3 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen

Lavendelwasser

9 voll erblühte Lavendelblütenstängel mit $\frac{1}{4}$ l gutem (Quell-)Wasser übergießen und tagsüber verschlossen in die Sonne stellen. Abends die Blütenstängel entfernen und das Wasser zur Reinigung und Pflege von trockener, gereizter oder fettiger Haut verwenden: Lavendelwasser wirkt ausgleichend, beruhigend und desinfizierend. Im Kühlschrank hält das Wasser 1 Woche.

Lavendelspirit

Lavendelblüten im Verhältnis 1 : 10 mit Korn (38%) übergießen, den Ansatz 4 Wochen an der Fensterbank durchziehen lassen. Lavendelspiritus erfrischt und entspannt an heißen Sommertagen: Reiben Sie ihn verdünnt (1 EL/Glas Wasser) auf Ihre heißen Füße oder verwenden Sie ihn zur Erfrischung nach dem Bad oder als Einreibemittel bei Neuralgien.

Lavendelsirup

Zum entspannenden Genuss: 120 g Zucker bei schwacher Hitze in 150 ml Wasser auflösen, zum Kochen bringen und 5 Minuten ziehen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, 9 Lavendelblütenstängel zugeben und 24 Stunden darin ziehen lassen. Stängel entfernen, den Sirup abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren (etwa 2 Wochen haltbar). Der Sirup verfeinert aromatisierte Desserts und eignet sich für Getränke.

Wund- und Insektenöl

Ätherisches Lavendelöl (Apotheke) ist eines der wirksamsten Heilöle bei Wunden und Verbrennungen. Es lindert rasch den Schmerz, sorgt für eine schnelle und komplikationslose Wundheilung, schützt vor Wundinfektion, fördert eine gute Narbenbildung und verhindert die Blasenbildung bei Verbrennungen. Pures ätherisches Lavendelöl, tropfenweise aufgetragen, lindert auch Juckreiz, zum Beispiel bei Insektenstichen oder bei Windpocken.

Brustkompressen mit Lavendelöl

Lassen Sie sich in der Apotheke ein 1- bis 2%iges Ölgemisch mit Lavendelöl in einer Tropfflasche zubereiten, oder geben Sie selbst 5–10 Tropfen reines ätherisches Lavendelöl in 25 ml Olivenöl. Träufeln Sie von dieser Ölmischung 10–25 Tropfen auf ein Leinenlappchen und erwärmen Sie das Öltüchlein zur besseren Wirkung auf einem Teller über Wasserdampf. Anschließend legen Sie die Ölkompresse direkt mit der öligen Seite auf die Brust; legen Sie ein zwischen Wärmflaschen angewärmtes Zwischentuch darüber, bei Bedarf noch ein warmes Kirschkernsäckchen, und decken Sie sich gut zu. Die Ölaufgabe kann beliebig lange liegen bleiben, auch über Nacht.

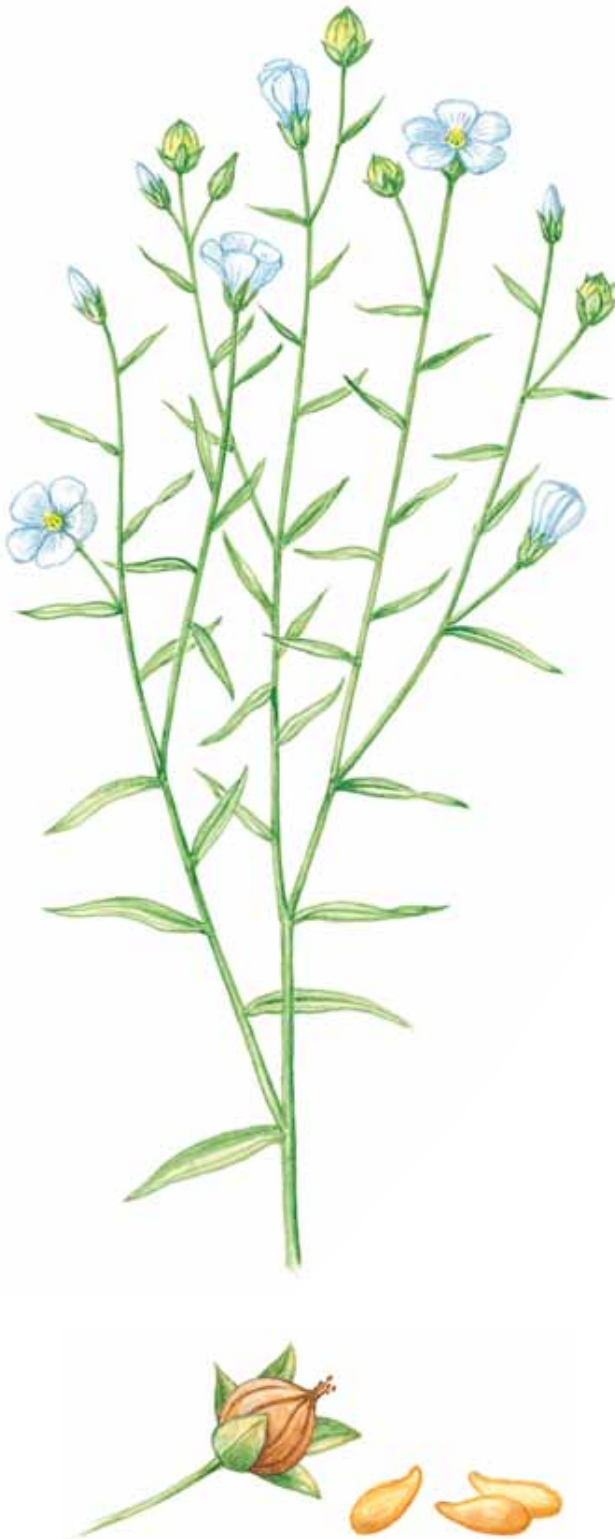
Neues Wissen

Iranische Wissenschaftler prüften in jüngster Zeit den Einsatz von Lavendeltinktur bei Depressionen und kamen zu positiven Ergebnissen: Lavendel ist ein wirksames Begleitmittel.



Lein (Saat-Lein, Flachs)

Linum usitatissimum



Geschichte

Lein, auch Flachs genannt, zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Im alten Ägypten wurden die zähen Fasern der Pflanze zur Herstellung von Stoffen verwendet, lange bevor die Samen als Heil- und Genussmittel bekannt waren. Lein kam in der jüngeren Steinzeit (3000 v. Chr.) in das südliche Mitteleuropa, wo man ihn seit langer Zeit als Heilmittel verwendet. In seinem 1539 veröffentlichten „New Kreutterbuch“ schrieb Hieronymus Bock „Leinsamen zerstoßen und gepulvert ... mildert den husten / und bringet lust zu den natürlichen wercken. Der Leinsamen erweicht und lindert alle hitzige geschwulst ...“ – Empfehlungen unserer Vorfahren, die bis heute gültig sind!

Botanisches

Lein gehört zu den Leingewächsen (Linaceae). Sie gedeihen weltweit bis weit über den Polarkreis hinaus, mit Ausnahme der äquatorialen Länder. Lein ist eine einjährige, 20–70 cm hohe Pflanze mit langer, dünner, weißer Pfahlwurzel und langen, aufrechten Stängeln mit wechselständigen, schmalen Blättern. Am Ende der sich im oberen Teil in Seitenäste verzweigenden Stängel thronen die bezaubernd schönen himmelblauen Blüten. Sie blühen im Juni und Juli, sind 5-zählig und enthalten 10 Staubblätter mit blau gefärbten Staubbeuteln, die ganz zart bewimpert sind. Die Früchte sind hellbraune, erbsengroße, kugelige Kapseln, die bis zu 10 Samen enthalten.

Anbau und Ernte

Lein wird heutzutage weltweit angebaut. Streuen Sie einfach die Samen über ein Stückchen freie Erde, halten Sie sie gut feucht, und in zwei Monaten blüht es schon himmelblau! Einen Monat später hat sich die ganze Pflanze bräunlich verfärbt, und aus den blauen Blüten sind goldene Kügelchen geworden, gefüllt mit kostbaren Leinsamen.

Die Gewinnung der reifen Samen erfolgt im August durch Ausklopfen (Dreschen) der Kapseln. Legen Sie die Samen in eine flache Schale zum Durchtrocknen und bewahren Sie sie gut gegen Feuchtigkeit geschützt auf. Sobald Leinsamen Feuchtigkeit ziehen, umgeben sie sich mit einer gallertartigen Schleimhülle und beginnen zu keimen – oder zu schimmeln.

Die Samen und das aus ihnen gewonnene Leinöl werden für Nahrungs- und Heilzwecke verwendet, das Samenöl auch für Lacke, Farben und Linoleum, die Stängelfasern als Rohstoff für die Textilindustrie und die Pressrückstände als Viehfutter.

Wirkungen

Leinsamen sind vielseitig einsetzbar. Der stuhlregulierende Effekt bei Verstopfung ist seit langem bekannt. Wenn Leinsamen pur mit genügend Wasser zusammen eingenommen werden, gelangen sie ungehindert in den Dickdarm und binden dort das Wasser. Der Samen quillt um ein Vielfaches seiner ursprünglichen Größe und vergrößert dadurch den Darminhalt. Diese Volumenzunahme führt zu einem erhöhten Füllungsdruck, der einen Dehnungsreiz auf die Darmwand und damit den Reflex zur Darmentleerung auslöst. Leinsamen verkürzen somit die Durchgangszeit des Stuhls durch den Darm. Bei der Anwendung von zerkleinertem Samen werden Fette freigesetzt, die zusätzlich als Gleitmittel dienen.

Übrigens: Ganzer oder aufgebrochener Leinsamen wird im Darm nicht oder nur teilweise verdaut, so dass er (mitsamt seinen wertvollen Inhaltsstoffen) wieder ausgeschieden wird. Das bedeutet, dass bei dieser Art der Anwendung keinerlei Kalorien aufgenommen werden!

Bei Durchfall binden Leinsamen – in diesem Fall ohne zusätzliche Flüssigkeit eingenommen! – überschüssiges Wasser und Bakterientoxine und führen dadurch zu einer Konsistenzsteigerung des Stuhles, zum Rückgang der Stuhlfrequenz

und zur Verlangsamung der Darmpassage.

Leinsamen enthalten viele Schleimstoffe. Wenn man sie als „Tee“ zubereitet (Kaltauszug, siehe unten), sind Leinsamen ein ideales Mittel bei allen Beschwerden und Erkrankungen von (Schleim-)Häuten, weil sich die Pflanzenschleime wie ein schützender Film über die trockene, gereizte, wunde und entzündete (Schleim-)Haut legen, schmerzlindernd, reizmildernd und säurepuffernd wirken und den Heilungsprozess beschleunigen, zum Beispiel bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis) und Sodbrennen.

Äußerlich angewendet dienen Leinsamen zur Herstellung von Breiaufträgen, die bei entzündlichen Hautleiden wie eitrigen Abszessen, Furunkeln und Geschwüren angewendet werden, oder zur Sekretlösung bei Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis). Kalt ausgezogener „Leinsamentee“, als Umschlag auf die Haut gebracht, lindert trockene, entzündliche oder juckende Hautstellen.

Leinöl enthält eine ideale Kombination aus ungesättigten Fettsäuren, die für den Stoffwechsel lebensnotwendig sind, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Das fette, pflegende Öl der Leinsamen lindert in der äußerlichen Anwendung Ekzeme, Milchschorf oder Verbrennungen.

Eine besondere Rolle spielt die Omega-3-Fettsäure, die nur in wenigen Lebensmitteln enthalten ist. Sie fördert die frühkindliche Entwicklung von Nerven- und Gehirnzellen, verbessert die Fließfähigkeit des Blutes und lindert entzündliche Prozesse.

Hinweis: In Leinsamen kann sich das giftige Schwermetall Kadmium anreichern. Drogen in arzneibuchgeprüfter Qualität enthalten nur unbedenkliche Mengen. Wenn Sie sicher gehen möchten, verlangen Sie in der Apotheke kadmiumfreien Leinsamen.

Hinweis: Bevorzugen Sie ganze oder frisch gemörserte oder aufgebrochene Samen aus dem Reformhaus oder der Apotheke, da geschrotete Samen innerhalb von einer bis sechs Wochen ranzig werden! Manche Firmen haben ein schonendes Spezialverfahren entwickelt, bei denen die Samenschalen lediglich aufgebrochen, die Öldrüsen der Leinsamen aber nicht beschädigt werden. Sie sind wesentlich haltbarer als geschrotete Leinsamen.

Tee & mehr

Leinsamentee

2–3 EL Leinsamen mit 100 ml kaltem Wasser übergießen, 1 Stunde ziehen lassen, ab und zu umrühren und dann abgießen. Um seine reizmildernden Schleimstoffe an das Wasser abzugeben, soll Leinsamen in der Tasse quellen.

Bei Reizhusten, trockenem Hals oder Mundschleimhautentzündung



Medizinische Anwendung: Lini semen

Inhaltsstoffe: Bis 19% Schleim (in der Epidermis der Samenschale) und 25% Ballaststoffe, 30–45% fettes Öl mit Linol- und α -Linolensäure, Omega-3-Fettsäuren, 25% Eiweiß. 5% Mineralstoffe, Vitamine und geringe Mengen an Flavonoiden. Lignane (Phytoöstrogene, die den Hormonhaushalt positiv beeinflussen können, z. B. bei Beschwerden in den Wechseljahren), Blausäureglykoside (durch Blausäure verursachte Vergiftungen wurden nach Einnahme von Leinsamen bisher noch nie beobachtet!).

Anwendung, innerlich: Verstopfung, Darmausstülpungen (Divertikulose), Reizdarm. Durchfall. Als Schleimhautschutz bei Sodbrennen, Magen-Darm-Geschwüren oder -Entzündungen; als Gurgelmittel bei trockenem, kratzendem Hals und Reizhusten. **Äußerlich:** Breiaufgabe bei Entzündungen.

Kommission E, innerlich: Habituelle Obstipation (häufige Verstopfung), durch Abführmittel geschädigter Dickdarm (Kolon), Colon irritabile (Reizdarm), Divertikulose (Darmausstülpungen), Gastritis (Magenschleimhautentzündung) und Enteritis (Darmentzündung) als Schleim-

zubereitung. **Äußerlich:** Katalplasma (Breiaufgabe) bei lokalen Entzündungen.

Tagesdosis: 45 g Droge. Als Abführmittel 2- bis 3-mal täglich 1–2 EL (10–20 g) Leinsamen mit je 200 ml Flüssigkeit, Kinder zwischen 6 und 12 Jahren nur jeweils 5 g. **Äußerlich:** 30–50 g Leinsamen als feuchtheiße Breiaufgabe zubereitet.

Nebenwirkungen: Bei korrekter Dosierung und Flüssigkeitszufuhr nicht bekannt. Wenn Leinsamen gegen Verstopfung allerdings nicht mit genügend Flüssigkeit eingenommen werden, kann es zur vorzeitigen Quellung und damit zur Verstopfung oder einer Einengung der Verdauungswege kommen. **Wechselwirkungen:** Die Resorption von Arzneimitteln kann (wie bei allen Pflanzenschleimen) verzögert werden, daher andere Medikamente erst 30–60 Minuten später einnehmen. Leinsamen nicht zusammen mit Milch einnehmen, weil Milch nicht in die Schleimstoffe eingelagert wird und es dadurch zu keiner Quellung kommt. Bei insulinpflichtigen Diabetikern kann eine Reduzierung der Dosis nötig sein. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Darmtumoren, Darmverschluss oder Darmverengungen (Strikturen); nicht bei Kindern unter 6 Jahren.

Weitere Zubereitungen

Breiaufgaben mit Leinsamen

Bei verstopfter Nase, feststehendem Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung durchbluten heiße Leinsamenaufgaben die entzündete Region, fördern den Abfluss des Nasensekrets und mindern den typischen Druckschmerz.

Kochen Sie 1 ½ Tassen Leinsamen (ganz oder frisch geschrotet) mit 2 Tassen Wasser zusammen so lange unter Rühren, bis sich der Brei zäh vom Löffel löst. Dann füllen Sie je 1 EL Brei in einen Teefilterbeutel oder in ein Papiertaschentuch (Vorsicht: der Leinsamenbrei darf nicht zu feucht sein, sonst platzen die Päckchen!). Am besten bereiten Sie gleich mehrere solcher Aufgaben zu und halten sie zwischen zwei Wärmflaschen warm, so können Sie das ganze Paket mit ans Bett nehmen. Legen Sie jeweils 2 Päckchen auf die Stirn und/oder die Kiefernhöhlen, bis sie abgekühlt sind, danach legen Sie weitere Packungen auf. Nachdem Sie das letzte Päckchen entfernt haben, sollten Sie so lange nachruhen, und sich keinesfalls Zugluft aussetzen, bis die Gesichtshaut wieder ihre normale Temperatur angenommen hat.

Diese Leinsamenaufgaben können Sie auch bei verschleimtem Husten, bei Halsschmerzen und trockenem Hustenreiz als feuchtheiße Kompresse mehrmals täglich auf die Brust legen, das erweitert und ent-

mit dem Tee spülen oder gurgeln, bei Sodbrennen oder Entzündung der Magen-Darm-Schleimhaut langsam und schluckweise trinken. Dieser „schleimige“ Tee kann auch äußerlich als reizlindernde Auflage angewendet werden. Nach maximal 5 Stunden sollte man ihn aber verwerfen, denn die Pflanzenschleime neigen dazu, krankheitserregende Keime an sich zu binden.

Leinsamen pur bei Verstopfung

Als Verdauungshilfe nehmen Sie 2- bis 3-mal täglich zwischen den Mahlzeiten 1–2 EL ganze beziehungsweise aufgebrochene Leinsamen mit je 200 ml Flüssigkeit (stilles Wasser) pro EL Samen zu sich. Am besten trinken Sie ein zweites Glas Wasser nach. Sie können die Samen aber auch mit Joghurt mischen und Wasser nach trinken. Es ist auf jeden Fall wichtig, dass Sie genügend Wasser zu sich nehmen, da es sonst zu Verstopfung kommen kann. Der Leinsamen soll im Darm quellen, damit ein optimaler Dehnungsreiz entsteht. In der Tasse vorgequollener Leinsamen übt zu wenig Druck auf die Darmwand aus.



krampft die Atemwege. Bei Lymphknotenschwellungen, zur Unterstützung der Milchbildung, bei Entzündung oder Schwellung der Ohrspeicheldrüse (Glandula parotis, z. B. bei Mumps) unters Ohr oder auf die Wange legen. Bei Milchstau legen Sie unmittelbar vor dem Stillen warme Leinsamenaufgaben auf die harte Stelle der Brust. Zur Reizlinderung bei trockenen

Um Abszesse und Furunkel zum Erweichen und Reifen zu bringen, bereiten Sie die Leinsamenaufgaben statt mit Wasser mit Kamillentee zu. Legen Sie die Päckchen auf die betroffene Stelle, hüllen Sie sie warm in ein Wolltuch ein und tauschen Sie sie alle halbe Stunde aus.

Augen legen Sie Leinsamenaufgaben warm temperiert 5–10 Minuten lang behutsam auf die Augen.

Kü-Ka-Lei-Wa

Der basenreiche Gemüsetränk „Kü-Ka-Lei-Wa“ (Kümmel-Kartoffel-Leinsamen-Wasser-Trunk) wird gegen „Übersäuerung“ des Körpers eingesetzt: 500 g rohe, geschälte Kartoffeln mit je 1–2 EL Kümmel- oder Fenchelsamen und Leinsamen in 1 l Wasser oder dünner Gemüsebrühe 20 Minuten kochen, dann abseihen. Über den Tag verteilt warm trinken; als erstes Getränk morgens, eine viertel bis halbe Stunde vor dem Frühstück, und als letztes Getränk abends, den Rest über den Tag verteilt. Bewahren Sie den Trank im Kühlschrank auf und wärmen Sie jeweils die entsprechende Menge vor dem Trin-

ken an. Nehmen Sie „Kü-Ka-Lei-Wa“ 4–6 lang Wochen konsequent ein, anschließend können Sie ihn bei Bedarf als Morgengetränk beibehalten.

Neues Wissen

Es existieren Belege dafür, dass eine mehrwöchige Leinsamendiät die Entstehung von Tumorerkrankungen verzögern kann, vor allem (Dick-)Darm- und Brustkrebs. Als wirksame Substanz gelten hierbei die Lignane, die einen zellschützenden, krebshemmenden und antioxidativen Effekt besitzen.

Linde

Sommer-Linde (*Tilia platyphyllos*), Winter-Linde (*T. cordata*)



Geschichte

Die Linde ist ein Volksbaum und hat Dichter und Liedermacher inspiriert. 1000 Jahre alte Linden wie die „Wolframslinde“ in Kötzing, unter der Wolfram von Eschenbach seine Balladen dichtete, zeugen heute noch davon, ebenso Hermann Hesses Geschichte „Die drei Linden“, in der von einem „Lindenurteil“ berichtet wird. „Sieh' das Lindenblatt, Du wirst es wie ein Herz gestalten finden. Darum sitzen die Verliebten auch am liebsten unter Linden“, dichtete einst Heinrich Heine. Kein Wunder, dass dieser Baum mit herzförmiger Krone und Blättern als Baum der Liebe gilt und zu Zeiten unserer Vorfahren

der Liebesgöttin Freya geweiht war. In Walther von der Vogelweides schönstem Minnelied, dem Tandaradei-Lied singt man: „Unter der Linden auf der Heide, da unser zweier Bette war, da muget ihr finden schon beide gebrochen bluomen unde gras. Vor dem walde in einem tal, tandaradei, schöne sanc diu nahtegal [Nachtigall]“. Unter dem duftenden Blätterbaldachin der Linde versammelte sich in früheren Zeiten das Volk zu Tanz und Spiel, um Feste zu feiern, Geschichten zu erzählen und Asyl zu gewähren. Die Linde war damals der heilige Schutzbaum der Germanen, unter dem Gerichtsverhandlungen abgehalten wurden, denn „Freyas Baum“ sollte bewirken,

dass „die reine Wahrheit ans Licht komme“. Am Tag der Geburt eines Stammhalters wurde von den glücklichen Eltern eine Linde gepflanzt. Bis heute ist es üblich, als Zeichen gegen Gewalt „Friedenslinden“ zu pflanzen.

Aus Antike und Mittelalter sind nur wenig arzneiliche Berichte überliefert. Die Blüten werden erst seit dem 17. Jahrhundert verwendet. Vor dieser Zeit waren eher die Rinde gegen Durchfall und Lindenholzkohle als Wundpuder geläufig. Die Linde hat von allen europäischen Bäumen das leichteste Holz, das zudem nie vom Holzwurm befallen wird. Aus diesem Grund ist es zur Herstellung von Klangböden für Klaviere und Orgeln gefragt.



Das Holz ist weich und elastisch und mit seinem seidigen Glanz bestens zum Schnitzen geeignet. Man nahm es als „lignum sanctum“ (lat. = heiliges Holz) vor allem zum Schnitzen heiliger Figuren wie Tilman Riemenschneiders Madonna im Rosenkranz, und wegen seiner Festigkeit auch für Prothesen. Heute noch werden Fasnachtsmasken aus Lindenholz geschnitzt. Außerdem gilt Lindenholz als das beste Holz zum Herstellen von Zeichenkohle. Die Blätter dienten früher als Färbemittel und zauberten auf Stoffen schöne Beige-, Ocker- und Brauntöne. Die weiche, biegsame Innenrinde junger Äste gab der Pflanze ihren Namen: Indogerma-

nisch „lentos, lint“ (= biegsam, weich). Die Rinde wurde früher als Bast verwendet, aus dem zu Pfahlbauzeiten Matten, Betten, Kleider und Seile gefertigt wurden. Man schälte die Rinde im Mai, trennte die weiche Innenseite ab, ließ den Bast im Wasser lösen und in der Sonne trocknen. Alles fanden die Menschen an der Linde mild, weich und eben „lind“. Der Arzt Lonitzer sagte dazu im 16. Jahrhundert: „Die Linde hat den Namen von der Lindigkeit“. Der botanische Name stammt vom griech. Begriff „tilia“ bzw. „ptilon“ (= Flügel), ein Hinweis auf das Deckblatt der Blüten, und von „platyphyllos“ (= breitblättrig) beziehungsweise bei der

Winter-Linde von „cordata“ (lat. = herzförmig).

Botanisches

Die Linde gehört zur Familie der Lindengewächse (Tiliaceae) und ist ein sommergrüner, 25–30 m hoher Baum mit einer schwärzlichgrauen, längsgefurchten Borke. Von den etwa 400 Lindenarten, die hauptsächlich in den Tropen zuhause sind, gedeihen lediglich vier bei uns in Laubmischwäldern. Die Linde wird gerne als Alleebaum gepflanzt.

Die große, herzförmig geschlossene Baumkrone ähnelt der Form des

Lindenblattes. Die Blätter sind schief herzförmig zugespitzt, gestielt und am Rande gesägt, oberseits grün, unterseits graugrün. In den Blattnervenwinkeln der Winter-Linde befinden sich rotbraune Haarbüschel, die Sommer-Linde ist „weißbärtig“. Die betörend duftenden, gelbweißen Blüten mit zahlreichen Staubblättern stehen in Trugdolden und sind am Stiel mit einem zungenförmigen hellgrün-gelblichen Hochblatt verwachsen. Erst im Alter von 20 Jahren blüht die Linde zum ersten Mal, dann aber entfalten sich jedes Jahr aufs Neue etwa 60 000 Blüten, die Menschen und Bienen gleichermaßen anziehen: Die Linde ist eine wichtige Bienenweide und damit eine der wenigen Bäume, die von Insekten bestäubt werden. Die Frucht ist eine kugelige, schwach behaarte, dünnschalige einsamige Nuss. Ein Bastard ist die Holländische Linde (*Tilia europaea*), die aber medizinisch nicht verwendet wird, sondern eher als Alleebaum gepflanzt wird; sie wird größer und hat eine schönere Krone als die beiden anderen Lindenarten. Ebenso wenig ist die medizinische Wirksamkeit der Silber-Linde (*T. argentea*) belegt, die an den unterseits weißfilzigen Blättern und ihrem eher unangenehmen Blütengeruch leicht zu erkennen ist. Als Geschmacksdroge darf *T. argentea* jedoch verwendet werden.

Anbau und Ernte

Eine Linde pflanzt man in tiefgründigen, lockeren Boden. Geerntet werden die Lindenblüten mit Hochblatt 1–3 Tage nach dem Aufblühen (Sommer-Linde Juni, Winter-Linde Juni/Juli), vormittags an sonnigen Tagen, dann ist der Wirkstoffgehalt am höchsten. Auf einem Leinentuch ausbreiten, rasch trocknen, dabei mehrmals wenden. Dunkel und luftdicht aufbewahren. Vorsicht, manchmal finden sich

ganze Kolonien des Rußpilzes auf Blättern und Blüten, diese Ernte müssen Sie aussortieren.

Wirkungen

Heutzutage ist Lindenblütentee als wichtigstes schweißtreibendes Mittel (Diaphoretikum) bei Erkältungskrankheiten geläufig: Durch Lindenblüten sensibilisierte Schweißdrüsen sprechen schon auf ganz geringe Wärmereize an und bringen den Körper zum Schwitzen. Diese einfache Maßnahme, den Körper zum Schwitzen zu bringen, senkt auf physiologische Weise die Körpertemperatur. Dass Lindenblütentee die körpereigene Abwehrkraft stärkt, ist wissenschaftlich erwiesen. Man soll den Tee bei den ersten Erkältungsanzeichen immer möglichst heiß trinken oder zu Beginn einer Erkältung Fußbäder mit Lindenblütentee durchführen, daraufhin bricht die Erkrankung häufig erst gar nicht richtig aus, denn der Körper „schwitzt sie aus“. Nach dem Fußbad mit noch feuchten Füßen in angewärmte Wollsocken schlüpfen und im Bett „die Krankheit ausschlafen“.

Aufgrund ihres Schleimgehaltes wirken Lindenblüten auch reizmildernd, vor allem bei trockenem Reizhusten. Darüber hinaus wirken sie schmerzlindernd, wärmend und mild abführend. Als Geheimtipp in der Volksheilkunde gilt, dass Lindenblüten beruhigen und beim Einschlafen helfen; das lohnt sich auszuprobieren. Man setzt sie auch als mild harntreibendes, krampflinderndes und magenwirksames Mittel ein.

Äußerlich nimmt man Lindenblütentee vor allem als Badezusatz zum Schwitzen und auch zur Beruhigung, das hat sich besonders bei unruhigen Säuglingen und erschöpften älteren Menschen bewährt; in Frankreich nehmen auch Migränekranke ein Lindenblütenbad. Lindenblüten lindern den Juckreiz bei Hauterkrankungen, die Blüten sollen eine Umstimmung der Hautfunktion einleiten.

Tee & mehr

Lindenblütentee

1 EL Lindenblüten mit ¼ l heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. So heiß wie möglich trin-

Medizinische Anwendung: *Tiliae flos*

Inhaltsstoffe: Schleim (Arabinalaktane), Flavonoide, Gerbstoffe, ätherisches Öl (mit Linalool, 1,8-Cineol und dem angenehm duftenden Farnesol), Kaffeesäurederivate, Sexual- und Wuchshormone, Vitamin C und Tocopherol (Vitamin E).

Anwendung, innerlich: Fieberhafte Erkältungen, als schweißtreibendes Mittel, zur Steigerung der Abwehrkräfte, Linderung des Hustenreizes und bei trockenem Husten. Bei Nervosität und

Schlafstörungen, zur Beruhigung besonders bei Säuglingen und älteren Menschen. **Äußerlich:** Teekompressen zur Haut- und Gesichtspflege, lindernde Auflagen bei Brandwunden, Abszessen, Furunkeln oder Entzündungen; Augenkompressen bei entzündeten, müden Augen. Mundspülung bei Parodontose. **Kommission E:** Erkältungskrankheiten und trockener Reizhusten.

Tagesdosis: 2–4 g Lindenblüten mit Hochblättern.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.



ken, bis 5-mal täglich 1 Tasse, am besten gleich im Bett, denn während der Schwitzkur wird der Kreislauf belastet und braucht deshalb dringend Ruhe. Der Tee lindert Hustenreiz; Sie können ihn auch zur Inhalation verwenden.

Tee zur äußeren Anwendung Erkältungsfußbad

1 l doppelt konzentrierten Lindenblütentee in eine Schüssel mit heißem Wasser geben. Morgens und abends 10 Minuten lang die Füße darin baden, anschließend dicke Wollsocken anziehen und Bettruhe einhalten. Fußbäder wirken reflektorisch auf den gesamten Organismus, sie fördern die Durchblutung und stabilisieren den Kreislauf. Übrigens, ein Fußbad genießen auch kleine Kinder!

Beruhigungsbad

Für Säuglinge 2 Handvoll Lindenblüten mit 1 l heißem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abfiltrieren und dem eingelaufenen Badewasser zugeben. Ältere oder erschöpfte Menschen nehmen 250 g Lindenblüten (4 Handvoll) in 5 l Wasser. Bereiten Sie das Bett schon vor, um nach dem Bad gleich

hineinhuschen zu können (Badedauer 15 Minuten). Gut bei Kopfschmerzen, beruhigt Erwachsene und Kinder.

Teemischungen

Erkältungstee (Aufguss)

Je 20 g Linden-, Holunder-, Mädelsüß- und Kamillenblüten und Thymiankraut. 7 Minuten ziehen lassen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken. Bei Bedarf mit Honig süßen, so heiß wie möglich trinken und im Bett gut ausschwitzen. Der Tee senkt das Fieber und wirkt unterstützend auf den Kreislauf.

Grippetee (Aufguss)

30 g Holunderblüten, je 20 g Lindenblüten und Weißdornblätter und -blüten, 15 g Melissenblätter und 5 g Orangenblüten. 7 Minuten ziehen lassen. 6–8 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken. Diese Mischung bringt den Körper zum

Tipp! Kalter Lindenblütentee, mit Zitrone und Lindenblütenhonig verfeinert, ist an heißen Sommertagen eine köstliche, gesunde Erfrischung.

Schwitzen, unterstützt das Herz und leitet den Heilschlaf ein.

Weitere Zubereitungen

Lindenlikör

40 g getrocknete Lindenblüten, 10 g Rosenblüten, 2 g Iriswurzel, 2 g echte Vanille, 1 g Muskatnuss und 10 g frische Quittenschalen in $\frac{1}{2}$ l Gin geben. Diesen Ansatz 10 Tage ziehen lassen, abfiltrieren und einige Monate nachreifen lassen. Mit dieser edlen, alten englischen Rezeptur haben Sie einen magenfreundlichen, vollmundigen Likör zubereitet.

Lindenspeisen

Solange die jungen herzförmigen Blätter oberseits noch matten Glanz besitzen, schmecken sie mild und delikat: Auf gebutterten Toastscheiben, mit Zitrone und Worcestersoße gewürzt. Natürlich können Sie mit den jungen Blättern auch kochen: Sie verfeinern eine Gemüsebrühe, bereichern einen Salat oder können wie Spinat mitgekocht werden.

Altes und neues Wissen

Hildegard von Bingen empfahl: „Im Sommer soll man sich wenn man schlafen geht, mit frischen Lindenblättern die Augen und das ganze Gesicht bedecken. Das macht die Augen rein und klar“. Die häufig geäußerte Behauptung, man schwitze gleich stark mit heißem Wasser, ob mit oder ohne Zusätze, konnte in einer Studie widerlegt werden: Nach Einnahme von Lindenblütentee schwitzten die Probanden doppelt so viel wie nach Einnahme von heißem Wasser. Die Inhaltsstoffe wirken sensibilisierend auf die Schweißdrüsen, die danach schon auf ganz geringe Wärmereize ansprechen und die Schwitzkur einleiten. Auch konnten beruhigende und entzündungshemmende Eigenschaften der Lindenblüten beobachtet werden.

Löwenzahn

Taraxacum officinale



Geschichte

Löwenzahn gilt als „Ginseng des Westens“. Er ist ein Meister im Heilen: Der Leber hilft er besser zu arbeiten, die Galle lässt er regelmäßig fließen, er regt die Verdauung und den gesamten Organismus, vor allem jedoch die Nieren an. Und er ist das ersehnte Frühlingskraut für die Frühjahrskur, das rheumatische Schmerzen und Hautleiden lindern kann. Einfacher, günstiger und gesünder geht

es nicht – der Löwenzahn hilft, nach trüben Wintertagen frische Gesundheit zu tanken.

Die Chinesen waren die ersten, die „Pu gong ying“, den Löwenzahn, als Heilpflanze in ihren Kräuterbüchern registrierten. Bei uns taucht er erst in den Kräuterbü-

chern des 16. Jahrhunderts auf. Den botanischen Namen *Taraxacum* kann man entweder aus dem Griechischen oder aus dem Arabischen ableiten: Griech. „taraxo“ (= die Störung) und „akos“ (= das Heilmittel), beziehungsweise „taraxacis“ (= Entzündung) und „akéo mai“ (= ich heile). Oder arabisch „tarak“ und „sahha“ (= Wasser lassen) beziehungsweise „talkh chakok“ (= bittere Wurzel); alle diese Namen haben ihre Berechtigung.

Botanisches

Der Löwenzahn gehört zu den Korbblütlern (Asteraceae) und bildet mit etwa 150 Unterarten eine sehr formenreiche Artengruppe, deren einzelne Arten wirklich nur Spezialisten unterscheiden können.

Löwenzahn ist eine Allerweltpflanze; er ist auf allen Kontinenten in der gemäßigten Klimazone beheimatet und – zumindest in unseren Breiten – jedem Kind bekannt. Seitdem auf den Feldern vermehrt Jauche ausgebracht wurde, begann der stickstoffliebende Löwenzahn, sich flächig auszubreiten. Die anpassungsfähige Pflanze hat eine kräftige Pfahlwurzel und vermag mit ihrer enormen Wuchskraft sogar Asphalt zu sprengen. Die „gezähnten“ Blätter sind rosettenartig angeordnet und, je nach Standort, kleiner und stark gezähnt (sonnig) oder größer und nahezu ganzrandig (schattig). Daraus wächst der milchsafthaltige hohle Stängel und präsentiert die Blütenkörbchen der Sonne. Die ganze Pflanze ist milchsafthaltig, bis auf die Blütenblätter, und die Wurzel enthält einen geringen Anteil an Kautschuk. Im April werden dann satte Wiesen mit warmem Gelb überstreut und bieten Nektar und Pollen in verschwenderischer Fülle, an denen sich Wildbienen erfreuen. Genau hinschauen lohnt sich: Wer weiß schon, dass die zwittrige, gelbe Blütenpracht 200–300 fünfzipfelige Zungenblütchen mit je einer Röhre aus fünf Staubgefäßen birgt, dass der Griffel mit den zwei Narbenästen erst später erscheint, dass jede Pflanze 3 000 Samen im Jahr durch die Welt schickt und dass die Blüte betörend nach Honig duftet?

Erstaunlich: Für 1 kg Honig muss eine Biene 125 000 Löwenzahnblüten besuchen!

Anbau und Ernte

Löwenzahn können Sie ernten ohne zu säen! Für die kulinarische Verwendung im Salat oder als Tee nehmen Sie die jungen Blätter im Frühjahr; als Salatgewürz die Blätter das ganze Jahr über. Die Wurzel enthält im Frühjahr mehr Bitterstoffe, deshalb ernten Sie sie in dieser Zeit für Heiltee oder Kräutersatz. Im Herbst dagegen enthält die Wurzel mehr Inulin, dann ist sie als Diabetikergemüse geeignet. Aus den Knospen können Sie ein köstliches Gemüse zubereiten; sie schmecken ein bisschen nach Rosenkohl und Spargel. Die essbaren Blüten streuen Sie zur Dekoration über Salate oder kochen daraus Sirup.

Für die medizinische Verwendung trocknen Sie die Blätter flach ausgebreitet. Die Löwenzahnwurzeln holen Sie mit einem Wurzelstecher aus dem Boden, halbieren sie der Länge nach und vierteln oder achtern sie so, dass sie nicht dicker als 3 mm sind, da sie sonst nicht gut durchtrocknen und sich eventuell Keime festsetzen könnten. Noch frisch mit einer Stopfnadel am oberen Ende durchstoßen und zum Trocknen auffädeln. Sie können auch die Wurzel mit den Blättern zusammen ernten, der Länge nach teilen und „kopfüber“ zum Trocknen aufhängen.

Wirkungen

Die Hauptwirkung des bitteren Löwenzahns liegt im Leber-Gallen-Bereich – er gilt als ein wichtiges Ausleitungsmittel zur Entgiftung über die Leber. Die Bitterstoffe regen die Gallenproduktion in der Leber an und fördern den Gallenabfluss. Das ist besonders spürbar bei Fettunverträglichkeit, Verdauungsstörungen mit Verstopfung und Blähungen, aber auch bei Müdigkeit, die durch eine ungenügende Leberfunktion bedingt ist.



Bitterstoffe fördern nicht nur die gesamte Verdauung, sie helfen auch, Nährstoffe besser ins Blut aufzunehmen, unter anderem Vitamin B₁₂ und Eisen. Dadurch wird die Blutbildung angeregt – ein geniales Mittel daher für Menschen, die stets müde und antriebslos sind.

Löwenzahn aktiviert den Wärmehaushalt und unterstützt die Therapie bei Infektionserkrankungen. Bei alten, schwachen und erschöpften Menschen tragen die Bitterstoffe zum Ausgleich der körperlichen und seelischen Stimmungslage bei. Bitterstoffe stärken auch die Herzfähigkeit, kräftigen den gesamten Organismus und hellen die Stimmung auf.

Neben den Bitterstoffen regt das enthaltene Cholin die Gallen- und Darmtätigkeit an, deshalb ist *Taraxacum* leicht abführend; laut neueren Forschungsergebnissen kann mit einer sechswöchigen Löwenzahnkur die Gallensteinbildung beeinflusst werden, so dass es weniger zur Neubildung von Steinen kommt.

Löwenzahn gilt in der Naturheilkunde neben Artischocke und Mariendistel als wichtige Pflanze zur Anregung der Leberfunktion, gegen das chronische Müdigkeitssyndrom und gegen Gelenkverschleiß (Arthrose). Er begleitet erfolgreich die Therapie beim generalisierten Schmerzsyndrom (Fibromyalgie), das mit Schmer-



zen an Muskeln und Sehnen einhergeht, außerdem fördert er die Bildung eines Antitumorstoffes. *Taraxacum* sollte bei keiner Frühjahrskur fehlen, denn er wirkt stoffwechselfördernd, lindert stoffwechselbedingte Hauterkrankungen und Schmerzen bei chronischen, rheumatischen Erkrankungen, Gicht und Arthrose. Alle Rheumatiker sollten am Ende des Winters eine Löwenzahnkur machen, weil Löwenzahn das Fortschreiten der Erkrankung verzögert und zusätzlich den Abtransport von Stoffwechselendprodukten durch die nierendurchspülende Wirkung erhöht. Bei längerer Anwendung verbessert er die gesamte Stoffwechsellage und greift bei chronischen, mit Verschleiß einhergehenden Gelenkerkrankungen

(Arthrosen) vorbeugend in die arthrotischen Prozesse ein. Wer einmal die erstaunlichen Besserungen der Beschwerden miterlebt hat, wie die zunehmende Beweglichkeit der Gelenke oder das Nachlassen der Steifigkeit, wird immer wieder zu Löwenzahn greifen. Löwenzahn enthält in seinen Blättern sehr viel Kalium, wirkt deshalb harntreibend und wird mit Erfolg bei Entzündungen der Harnwege und bei Nierengrieß eingesetzt. Kleine Nierensteine können durch eine „Wasserstoßtherapie“ ausgetrieben werden (siehe unten).

Tee & mehr

Löwenzahntee

1–2 TL (1,5–3 g) Blätter mit Wurzel mit 1 Tasse kaltem Wasser kurz aufkochen, nach 10 Minuten abgießen. Für eine Kur 4–6 Wochen lang 3 Tassen täglich trinken.

Wasserstoßtherapie bei Nierengrieß

2 EL Löwenzahnblätter mit ½ l kaltem Wasser übergießen, aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen, danach mit 1½ l Wasser verdünnen. Die gesamte Flüssigkeitsmenge innerhalb von 20 Minuten

Hinweis: Bei einer Durchspülungstherapie sollten Sie auf reichliche, zusätzliche Flüssigkeitszufuhr achten (Wasser oder verdünnte Säfte). Zur Nierendurchspülung verwendet man bevorzugt die Blätter, zur Unterstützung der Leberfunktion bevorzugt die Wurzel.

austrinken. Bald darauf folgt eine starke Wasserausscheidung, wobei kleinere Steine abgehen können.

Teemischungen

Leber-Gallen-Tee (Aufguss)

Je 20 g Benediktenkraut (*Cnicus benedictus*), Wermutblätter, Pfefferminzblätter, Mariendistelsamen und Blätter und Wurzeln von Löwenzahn. 7 Minuten ziehen lassen. 5 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Hämorrhoidentee (Aufguss)

Je 20 g Löwenzahnblätter, Kamillenblüten, Schafgarben- und Hirtentäschelkraut, Fenchelsamen und 5 g Faulbaumrinde. 7 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Medizinische Anwendung: *Taraxaci radix cum herba*

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe (Wurzel im Frühjahr bitterstoffreich, im Herbst bitterstoffarm, dafür bis 40% Inulin), Triterpene, Phytosterole, Flavonoide, Karotinoide, Vitamine, Mineralien (Kalium bis 5%!), Cholin und Inulin, Schleimstoffe, Phenylcarbonsäuren, Lactucol (Alkaloid).

Anwendung, innerlich: Appetitlosigkeit, Störungen des Gallenflusses, Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen. Unterstützung des Stoffwechselgeschehens bei chronisch-rheumatischen Erkrankungen und Hautleiden. Durchspülung der Harnwege, Nierengrieß. Frühjahrskur, zur Unterstützung bei Anämie und zur Resistenz- und

Antriebssteigerung.

Kommission E: Appetitlosigkeit und dyspeptische Beschwerden (Verdauungsbeschwerden) wie Völlegefühl und Blähungen. Störungen des Gallenflusses. Anregung der Diurese (Harnausscheidung).

Tagesdosis: 10–15 g Blätter mit Wurzel; 3 Tassen Tee.

Nebenwirkungen: Harntreibend, daher nicht abends einnehmen. Aufgrund der Bitterstoffe Magenbeschwerden möglich. In seltenen Fällen Kontaktallergie durch Milchsäure oder Erbrechen/Durchfall nach Auslutschen der milchsafthaltigen Stängel. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Verschluss oder Entzündungen der Gallenwege und bei Darmverschluss. Bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden.



Kraft aus der Wurzel

Löwenzahnwurzel ist in jeder Zubereitung wirkungsvoll: Frisch oder getrocknet als Heiltee, frisch geraffelt in den Salat, gekocht wie Schwarzwurzeln als Gemüse oder getrocknet, fein gemahlen und unter Meersalz gemischt als Wurzelsalz. Oder als „Muckefuck“, dem „Kaffee“ aus Kriegszeiten: In kleinen Stückchen getrocknet, 20 Minuten bei 180 °C geröstet und gemahlen. Für den Kaffee stechen Sie große Wurzeln bevorzugt im Herbst aus (40 % Inulin).

Weitere Zubereitungen Kur mit Löwenzahnfrisch- pflanzensaft

Die Kur dauert insgesamt 9 Tage: Am 1. Tag nehmen Sie 1 EL Frischpflanzensaft ein (Reformhaus, Apotheke), verdünnt mit 5 EL Buttermilch oder Wasser. Am 2. Tag verdoppeln Sie die Dosis und nehmen 2 EL auf 10 EL, am 3. Tag 3 EL auf 15 EL usw., bis zum 5. Tag; anschließend verringern Sie die Dosis wieder entsprechend bis zum 9. Tag. Etwas aufwändiger, aber nicht unmöglich ist es, den Frischpflanzensaft selbst herzu-

stellen: Am 1. Tag 1 Handvoll Löwenzahnkraut zusammen mit 5 EL Wasser oder Buttermilch mit dem Stabmixer pürieren und anschließend durch ein Tuch auspressen; am 2. Tag 2 Handvoll Kraut mit 10 EL Buttermilch oder Wasser usw.

Löwenzahnsalat

Löwenzahnblätter kann man als Gemüse oder Salat genießen, und die Knospen als blitzschnelle Gemüsebeilage. Verwenden Sie Löwenzahnblüten zur Dekoration von Salaten, entfernen Sie vorher

die bitteren, dunkelgrünen Kelchblätter von der Blüte. Ist der Löwenzahnsalat zu bitter geraten? Wässern Sie nicht, sonst werden heilsame Inhaltsstoffe weggespült. Bereichern Sie den Salat mit milden oder fruchtig-süßen Beilagen (Äpfel, Bananen, Mais, Champignons, Käse, Kartoffeln oder Nüssen), das schmeckt gut und alle gesunden Inhaltsstoffe bleiben enthalten.

Altes Wissen

Vom römischen Kaiser Augustus wird berichtet, dass seine Umgebung bei Hofe ihn wegen seiner schlechten Laune, Verdrießlichkeit und cholerischen Ausbrüche fürchtete („chol“ = Galle). Von Gallenbeschwerden geplagt, war er sich und anderen eine Last, bis ihm sein Leibarzt Löwenzahn in den Salat gab. Das erleichterte seinen Zustand, heilte ihn von Gallenstörungen und machte aus ihm einen ausgeglicheneren Mann.

Majoran und Dost

Origanum majorana und *O. vulgare*



Botanisches

Dost und Majoran gehören zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae), von deren Gattung *Origanum* mit fast 40 Arten der bekannteste Vertreter *Origanum vulgare* ist, der Dost, auch Oregano oder Wilder Majoran genannt. **Oregano** oder **Dost** (althochdeutsch „dosto, toste“ = buschartig wachsende Pflanze) wächst bei uns wild; seine etwa 50 cm hohen, vierkantigen Stängel tragen viele duftende, bis zu 4 cm große, dunkelgrüne Blätter, und ab Juni eine Fülle von hellrosa-lila Blütchen, die ständig von Schmetterlingen umgaukelt sind.

Majoran stammt aus Vorderindien, wird nur 20–30 cm hoch und trägt 1 cm kleine, hellgrüne flaumig-weiße Blätter die unglaublich aromatisch duften; die winzigen, weißlichrosa Blüten mit ihren nahezu durchscheinenden Blütenblättern sind durch die kugeligen Hochblätter fast verdeckt.

Geschichte

Bereits die Ägypter bauten Majoran an, und sie verliehen ihm den Namen „marjamie“ (= unvergleichlich). In der römischen Literatur geht der gute Ruf des Majoran als Liebesmittel wohl auf die volksetymologische Ableitung „amaracum“ zurück (von „amor“ = Liebe). Die Griechen würzten ihren Wein damit und versprachen sich davon eine Steigerung der Liebeskraft.

Anbau und Ernte

Dost (siehe Abb. links) ist im Garten ist eine robuste Pflanze, die immer wieder kommt, sobald sie einmal gesetzt wurde. **Majoran** (siehe Abb. rechts), in seiner Heimat mehrjährig, ist bei uns nicht frostresistent, deshalb muss er jedes Jahr neu gesät werden: ab März

geschützt im Frühbeetkasten die Samen ausbringen oder in der frostfreien zweiten Maihälfte ins Freiland (windgeschützt und sonnig) säen leicht mit Sand bedecken. Ernten Sie kurz vor und während der Blüte die oberen Blütentriebe von Majoran; Dost schneiden Sie eine Handbreit über dem Boden ab. Trocknen Sie die Blütentriebe gebündelt an der Luft. Unzerkleinert in gut verschlossenen Gefäßen aufbewahrt, halten sie sich

mehrere Jahre lang, ohne merklich an Wirkstoffen zu verlieren.

Wirkungen

Dost und Majoran machen aufgrund ihrer ätherischen Öle besonders fette Speisen schmackhafter und bekömmlicher. Sie wirken verdauungsfördernd, krampflösend und beruhigend, vor allem bei Verdauungsbeschwerden mit Krämpfen und Durchfällen. Wegen ihrer keimtötenden, schweißtreibenden und schleimlösenden Wirkung setzt man sie auch bei Erkältungen ein. Majoran regt die Milchbildung an und lindert schmerzhafte Menstruationen. Feuchtwarme Bauchkompressen mit Majoran beruhigen eine überaktive Gebärmtermuskulatur, unterstützen die Entspannung bei vorzeitigen Wehen und helfen nach der Geburt bei zu kräftigen Nachwehen. Leiden Säuglinge unter Blähungen und Bauchweh, lindern erwärmte Majorankissen. Für Majoran wurde auch eine antivirale Eigenschaft bei Lippenherpes nachgewiesen.

Medizinische Anwendung: *Majoranae herba* *Origanum vulgare herba*

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle (Thymol, Carvacol und 1,8-Cineol), Bitter- und Gerbstoffe, Flavonoide, in Majoran auch Arbutin.

Anwendung, innerlich: Appetitanregung, Verdauungsbeschwerden mit Blähungen oder Krämpfen, Förderung der Gallenproduktion, Durchfall. Erkältungen mit verschleimtem Husten und Krämpfen, Kopfschmerzen. In der Volksmedizin auch bei Schnupfen, Heuschnupfen, Mundschleimhautentzündungen und Zahnfleischbluten

Tee & mehr

Majorantee

1 TL (1,5 g) Majoran mit 150 ml siedendem Wasser überbrühen, 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, abgießen. Bei Husten oder Verdauungsbeschwerden nach Bedarf 1- bis 2-mal täglich 1 Tasse trinken.

Teemischungen

Milchbildungstee (Aufguss)

Je 20 g Majoran, Anis, Fenchel, Kümmel, Brennnessel und Dill. 7 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen

Heil- und Würzöl

10 g getrocknetes Majoran- oder Dostkraut mit 90 ml Olivenöl in ein helles Schraubglas geben, 3 Wochen ziehen lassen, abgießen und in dunklen Fläschchen aufbewahren. Das aromatische Öl ist zum Würzen ebenso geeignet wie als verdauungsförderndes, entblähendes und krampflinderndes Einreiböl bei verschleimtem Husten, Muskelverspannungen oder steifem

(Inhalat, Gurgellösung).

Kommission E, Dost: Nur als Gewürz von Bedeutung. **Majoran:** Da die Wirksamkeit nicht belegt ist, konnte eine therapeutische Anwendung nicht befürwortet werden. Naturheilkundlich wird sie aber nach wie vor verwendet.

Tagesdosis: Majoran 5–6 TL Kraut, maximal 3–4 Wochen lang.

Nebenwirkungen: Bei Überdosierung oder zu langem Gebrauch von Majoran Kopfschmerz und Benommenheit möglich.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt. Sicherheitshalber nicht zu Beginn der Schwangerschaft einnehmen (Arbutin, siehe unten).



Hals. Wenn Sie es bei Säuglingskoliken leicht erwärmt aufs Bäuchlein massieren, lindert es den Schmerz.

Dostkissen

Getrockneten Dost in ein Baumwollstoffkissen (10 x 10 cm) einfüllen. Kräuterkissen sind ein sinnvolles Geschenk zur Geburt eines Kindes: Ob Bauchweh, Bronchitis, Zahn- oder Ohrenschmerzen, in unruhigen Nächten oder für „quengelege“ Kinder: Das Kraut entspannt, entkrampft und lindert Schmerzen. Zur Wirkungsverstärkung können Sie die Kissen trocken (zwischen Wärmflaschen) oder feucht (über Wasserdampf) erwärmen.

Altes und neues Wissen

1597 schrieb der Pflanzenheilkundler John Gerard, Majoran helfe bei „Erkältungen des Gehirns und des Kopfes“, es fördere, in der Nase geschnupft, das Niesen und ziehe viel überflüssigen Schleim heraus. Die bis vor kurzem häufig eingesetzte Majoran-Schnupfensalbe sollte laut Kommission E bei Säuglingen und Kleinkindern nicht verwendet werden, da Majorankraut Arbutin in niedrigen Konzentrationen enthält.

Malve und Eibisch

Weg-Malve (*Malva neglecta*), Wilde Malve (*M. silvestris*), Echter Eibisch (*Althaea officinalis*)



Wilde Malve



Echter Eibisch

Geschichte

Wer einmal Malvenblätter oder -blüten zwischen den Fingern zerrieben hat, spürt den weichen Pflanzenschleim. Der Name verrät schon die Heilkraft: „Malva“ ist von griechisch „malakos“ (= weich, erweichend) abgeleitet. Hildegard

von Bingen nannte die Pflanze „Babel“; das führte zu älteren deutschen Namen „Bappel“ bzw. „Käsepappel“, denn die unreifen Früchte sehen aus wie kleine Käseleibchen, sie sind nahrhaft und man kann daraus ein schleimiges, breiiges Gemüse, eben einen „Bapp“ herstellen. Schon der griechische Schrift-

steller Hesiod um 750 v. Chr. erwähnt diesen „Bapp“ als beliebte kräftigende Speise, die „papp-satt“ macht.

Wie so oft hat sich das Anwendungsspektrum über die Jahrhunderte bis heute erhalten: Bereits vor 5000 Jahren wurde „Tung Kuei Tze“, wie die **Malve** in China heißt,

bei Verdauungsstörungen angewendet. Von Moses wird im Alten Testament berichtet, dass er Fieberkranken Malventee zu trinken gab, und wer weiter in der Bibel blättert erfährt, dass der greise Simeon durch einen Malvenextrakt seine Sehkraft wieder gewonnen hatte und Christus im Tempel sehen konnte. Seit dem 8. Jahrhundert wurde die Malve in Klöstern und später in Bauerngärten als Heilpflanze und Gemüse angebaut. Im Mittelalter nannte man sie „Omnimorbia“, die „Heilpflanze für alle Krankheiten“. Das alte Sprichwort „Malve im Gemüsegarten lässt den Doktor draußen warten“ beschreibt die gleiche Wertschätzung.

Der weichblättrige **Eibisch** mit seiner stark schleimhaltigen Wurzel wird auch treffend „Heilwurz“ oder „Sammelpappel“ genannt. Der Gattungsname *Althea* stammt ab vom griechischen „altheo“ (= heilen). Seine hautschützenden Eigenschaften sollen die Priesterinnen des Apollo angewendet haben, indem sie ihre Fußsohlen mit Eibischsalbe bestrichen, bevor sie zu Ehren des Gottes über glühende Kohlen liefen. Die Eibischwurzel enthält dreimal soviel Pflanzenschleime wie die Malve und soll doppelt so wirksam sein, denn „alles wozu Malva dienet dazu dient der Ibusch zweifältig, darum er auch bimalva genennet wird“ (Lonicerus).

Botanisches

Die Familie der Malvengewächse (Malvaceae) ist mit 1500 weltweit vertretenen Arten groß und vielseitig – dazu gehören beispielsweise auch der Hibiskus, die Baumwolle oder die afrikanischen Okraschoten. Familienmitglieder wie die bis 2 m hohe Stockrose (*Althaea rosea*) und der bis 1,50 m hohe Echte Eibisch (*Althaea officinalis*) zieren vor allem alte Bauerngärten und schmücken, an einer Hauswand oder einem Zaun angelehnt, diese

mit der üppigen Farbenpracht ihrer Blüten.

Der in allen Teilen filzigweiche **Eibisch** stammt ursprünglich vom östlichen Mittelmeer, dem Kaspischen und Schwarzen Meer, hat sich aber inzwischen bis nach Nordafrika und Sibirien ausgebreitet. Vereinzelt findet man ihn auch wild an der Ostsee auf feuchten Wiesen und salzigen Böden (nicht sammeln, denn dort ist er geschützt!), in der Hauptsache aber wird er in Kultur oder in Gärten angebaut. Er enthält besonders viele Pflanzenschleime, da seine starken, fleischig-schleimigen Wurzeln spezielle Schleimzellen besitzen. Eibisch hat einen aufrechten Stängel und samtweiche, weißfilzig behaarte Blätter, die spiralförmig am Stängel angeordnet sind und zarte, weißrosa Blüten. Das die ganze Pflanze umhüllende, weichsilbrige Härchenkleid schützt die stark schleim- und feuchtigkeitshaltige Pflanze vor dem Austrocknen. Medizinisch verwendet werden sowohl der Echte Eibisch (*Althaea officinalis*) als auch die 50 cm hohe Weg-Malve (*M. neglecta*) und die 1 m hohe Wilde Malve (*Malva sylvestris*), die beide aus Westasien und (Süd-)Europa kommen. Die

Malven sind mehrjährig und wachsen aus einer spindelförmigen Wurzel mit aufrechtem Stängel und gestielten, meist 5-lappigen Blättern an Weg- und Wiesenrändern, Unkrautfluren oder an sonnigen Hängen. In den Blattachseln entspringen die Blüten, deren 5 rosafarbene Blütenblätter wie schmale Herzen leuchten und Insekten zur Nektarquelle locken – denn die Blüten duften nicht.

Anbau und Ernte

Säen Sie die Samen von **Malven** im April direkt ins Freiland, bevorzugt auf nährstoffreichem Boden in warmer, windgeschützter, nicht zu trockener Lage, oder setzen Sie Jungpflanzen im Abstand von 40 cm. Die einjährige Unterart der Wilden Malve, die bis 2 m hohe Mauretanische Malve (*Malva sylvestris* subsp. *mauritiana*) mit dunkelvioletten Blüten wächst üppiger, enthält mehr Pflanzenschleime und mehr zellschützende Anthozyane und ist damit heilkräftiger. Gegen den häufig vorkommenden Malvenrost schützt und stärkt Schachtelhalmtee als Gießwasser.





Der **Eibisch** bevorzugt feuchte, eher salzhaltige Böden (in Küstennähe), aber er gedeiht natürlich auch im „Binnenland“. Die Aufzucht von Eibisch geschieht durch Samen im Frühbeet, oder einfacher durch Verpflanzung von Wurzelauslegern älterer Exemplare.

Blüten und Blätter von **Malve** und **Eibisch** ernten Sie mit Kelch, aber ohne Stiel, täglich am späten Vormittag von Juni bis August, jedoch nicht an Regentagen. Achten Sie darauf, dass das Sammelgut keinerlei Pilz- oder Insektenschäden aufweist. Breiten Sie Blüten und Blätter sorgfältig nebeneinander aus, so dass sie nicht übereinander liegen und schnell und vollständig durchtrocknen können. Bewahren Sie sie anschließend gut vor Feuchtigkeit geschützt auf, denn durch ihren hohen Schleimgehalt besteht leicht Schimmelgefahr.

Die Eibischwurzel ernten Sie im zweiten Jahr an einem frühen Morgen bei Sonnenaufgang im Spätherbst, dann hat sie einen wesentlich höheren Schleimstoffgehalt als im Frühjahr. Befreien Sie sie von der holzigen Hauptwurzel, von Wurzelfasern und Rindenschichten und trocknen Sie die Wurzelzweige und Nebenwurzeln behutsam und rasch bei 35 °C, dann können sich keine Schimmelpilze ansiedeln. Fleckige, muffig

riechende Ware sollte ausgesondert werden.

Wirkungen

Der hohe Schleimgehalt in Malven ist verantwortlich für die reizlindernde Wirkung bei Haut- und Schleimhautentzündungen; die Pflanzenschleime legen sich wie ein Schutzfilm über entzündete Schleimhäute des Atem-, Verdauungs- und Genitaltraktes und schützen vor weiteren Reizungen. Die einhüllende, oberflächenabdichtende Wirkung der Schleimstoffe lassen die gereizten, entzündeten Stellen darunter schneller abheilen und lindern gleichzeitig die Schmerzen. Außerdem erweicht die Malve die Haut, löst abgestorbene Schleimhaut, verflüssigt zähe Bronchialsekrete und unterstützt zusätzlich das Immunsystem. Malven- oder Eibischtee (nicht

Hibiskustee!) lindert Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut und Erkrankungen der oberen Atemwege wie Husten, Heiserkeit oder Kehlkopfkatharrh. Bei Sodbrennen entfaltet der Tee säurebindende Eigenschaften. Der schleimhaltige Malventee bindet Gifte, aber auch Nährstoffe, deshalb sollten Sie ihn intermittierend einnehmen, das heißt 1 Woche trinken, 1 Woche Pause machen etc. Der Teeauszug lindert Magen-Darm-Schleimhautentzündungen wie Gastritis oder Colitis ulcerosa. Malvenkraut mit Gerste zusammen als Suppe gekocht, löst hartnäckige Verstopfung und lindert Darmgeschwüre.

Äußerlich kann Malven- oder Eibischtee zum Gurgeln bei Halsschmerzen angewendet werden oder als kühlende, beruhigende, juckreizlindernde Kompressen bei Hauterkrankungen: trockene, entzündete Haut, Wunden, Sonnen-

Medizinische Anwendung: *Malvae flos/folium* und *Althaeae radix/folium/flos*

Inhaltsstoffe, Malve: Schleimstoffe (Blüten 10%, Blätter 8%), wenig Gerbstoffe, in den Blättern Flavonglykoside, in Malvenblüten das Anthozyanglykosid Malvin und Spuren ätherischer Öle.

Eibisch, Wurzel: Schleimstoffe (35%), Pektin (11%), Stärke (37%), Zucker, phosphatreiche Minerale, Asparagin, Betain.

Eibisch, Blatt/Blüte: Schleimstoffe (5%), wenig ätherische Öle und Gerbstoffe, Flavonoide, Kumarine.

Anwendung, Malve, innerlich: Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, trockener, entzündlicher Reizhusten, Heiserkeit und Kehlkopfkatharrh.

Äußerlich: Zum Gurgeln bei Halsschmerzen, als reizlindernde

de Auflage auf Haut und Schleimhaut. **Anwendung, Eibisch, innerlich:** Als Schleimmittel bei akuten Atemwegserkrankungen, Heiserkeit, Magen-Darm-Entzündung (Gastroenteritis), als Pillenmasse und Geschmackskorrigenz.

Kommission E, Malve, äußerlich: Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum; trockener Reizhusten. **Eibisch, Wurzel, äußerlich:** Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundener trockener Reizhusten. **Innerlich:** Leichte Entzündung der Magenschleimhaut.

Tagesdosis, Malve: 5 g Blüten und Blätter. **Eibisch:** 6 g Wurzel, 5 g Blätter; 10 g Eibischsirup (Apotheke).

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.



brand, Nesselausschlag, Insektenstichen, Ekzeme, Neurodermitis, Schuppenflechte sowie bei trockenen oder überanstrengten Augen. Auch als Badezusatz bei ekzematöser, trockener Haut, Hämorrhoiden oder in der Frauenheilkunde bei Entzündungen der Genitalschleimhaut, sowie als Waschung in der „Naturkosmetik“ bei sensibler, trockener Haut. Blüten und Blätter, roh oder gekocht dem Salat beigegeben, werden in der Volksheilkunde seit langem als Mittel gegen chronische Verstopfung eingesetzt, denn die Malve wirkt auch mild abführend. Die zarten Blütenblätter mit ihrem milden Geschmack zieren Salate

oder Obstspeisen; Malven- oder Eibischblätter können klein gezupft Salaten beigegeben oder wie Blattspinat kurz gekocht werden. Die noch weichen, kleinen, runden Früchte können wie Nüsschen über Speisen gestreut oder pur gegessen werden – das ist wohlschmeckende Labsal für empfindliche Magen-Darm-Schleimhäute. Die Eibischwurzel hat man früher zahnenden Kindern zum Kauen gegeben; sie erweicht das Zahnfleisch und erleichtert damit den Durchbruch der ersten Zähne. Solche Wurzelstückchen galten zugleich als die ältesten Hustenbonbons gegen Reizhusten, die wohltuende Wirkung kann man natürlich auch

heute noch genießen. Eine heiße Breizubereitung unterstützt Abszesse und Furunkel beim Aufbrechen und Reifen.

Hinweis: Beim Trinken von Heilpflanzentees mit Pflanzenschleimen sollte man generell nach einer Woche Einnahme jeweils eine Woche Pause einlegen, da die Pflanzenschleime, die einen schützenden Film über die Magenschleimhäute legen, gleichzeitig eine optimale Nährstoffaufnahme behindern.

Tee & mehr

Malventee

1 TL Blätter und/oder Blüten mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen (um die heilsamen Schleimstoffe zu erhalten), unter gelegentlichem Umrühren 1–2 Stunden ziehen lassen, abgießen. 2–3 Tassen täglich schluckweise trinken (so wird der Tee im Mund erwärmt und die Schleimhaut immer wieder benetzt). Eine Woche lang durchführen, danach eine Woche Pause (siehe oben). Diesen Zyklus 2- bis 3-mal wiederholen. Für die kosmetische Verwendung setzen Sie den Malventee statt mit Wasser mit Rosenwasser aus der Apotheke an.

Eibischwurzeltee

1 EL Wurzel mit 1 Tasse Wasser übergießen, unter häufigem Umrühren 2 Stunden stehen lassen, abgießen und bei Bedarf erwärmen. Eibischtee nicht kochen, denn dabei fällt die Stärke aus und es entsteht eine glibberige Masse!

Teemischungen

Frauentee (Aufguss)

Je 10 g Malven- und Brombeerblätter, je 20 g Eibisch- und Meisterwurzeln (Apotheke) und Schafgarbenblüten (nach Vonnarburg). 15 Minuten ziehen lassen. 4 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken. Dieser Tee hilft bei Gebärmutter-schleimhaut-Entzündung.

Weitere Zubereitungen

Malvenblüten-Bäder

Wenn die Scheidenschleimhaut trocken oder entzündet ist und empfindlich schmerzt, wird ein Malvenblütensitzbad als lindernde Wohltat empfunden. Nehmen Sie dafür etwa 3 l doppelt so starken Tee, als Kaltauszug angesetzt, und geben diesen dem Sitzbadewasser bei. Bäder aus Malven können Sie auch bei Hauterkrankungen, entzündeten Wunden, bei Nagelbettentzündung oder eitrigen Ekze-

Ein so genannter „roter Malventee“ aus dem Lebensmittelhandel ist zwar ein guter Durstlöcher, besitzt aber nicht die Heilwirkung der Malve, denn er besteht aus Hibiskusblüten. Hibiskus (*Hibiscus sabdariffa*) enthält keine Pflanzenschleime; im Gegenteil, er ist säurehaltig und reizt entzündete Schleimhäute. Medizinisch wirksam ist nur der „blaue Malventee“ aus der Wilden und der Weg-Malve – achten Sie beim Einkauf darauf!

men und bei Insektenstichen, Furunkeln und Hämorrhoiden anwenden.

Malvenpackung fürs Gesicht

Je 4 EL Malven-, Rosen- und Ringelblumenblüten mit 2 Tassen warmem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und abgießen. In 2 EL Quark 2 EL des Tees und ½ TL Mandelöl einrühren und die Packung auf die Haut auftragen. Nach 20 Minuten die Packung mit einem Gesichtshandtuch, das Sie in den Rest des Tees getunkt haben, behutsam abtragen – diese Packung ist eine Labsal für trockene Haut.

Malven- oder Eibischtinktur

Füllen Sie frisch gesammelte Malvenblüten und -blätter locker in ein Glas und gießen es mit Korn (32%) auf. Täglich gut schütteln und nach 3 Wochen in dunkle Tropffläschchen abfiltrieren. Eibischtinktur setzen Sie an mit 75 g Eibischwurzeln in ¼ l Alkohol (45%). Diese beiden Tinkturen mit ihrem reizmildernden und schleimhautschützenden Effekt lindern wohlthuend Heuschnupfen. Wenn die Schleimhaut von Nase und Auge brennt und juckt, stündlich 10 Tropfen im Mund zergehen lassen.

Malvenöl

Ein Einmachglas mit getrockneten Malvenblüten (frische Blüten neigen zum Schimmeln) bis an den Rand füllen und mit Sonnenblumenöl auffüllen. 2–3 Wochen stehen lassen, gelegentlich schütteln. Abfiltrieren und in dunkle Fläschchen füllen. Malvenöl ist angenehm für die Pflege von spröder, trockener, rissiger (Schleim-)Haut. Das Öl eignet sich auch gut zur Weiterverwendung in Heilsalben.

Eibisch-Hustensirup

3 Handvoll Wurzeln mit 1 l Wasser kurz aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. Mit 500 g Rohrzucker vermengt auf Sirupdi-



cke einkochen (nach Vonarburg).
Bei Husten mehrmals täglich
 $\frac{1}{2}$ – 1 TL einnehmen.

Eibisch-Hustenbonbons

4 EL Eibischwurzelstückchen in $\frac{1}{2}$ l
Wasser 20 Minuten köcheln und
abgießen. 20 EL Tragant (Ara-
bischer Gumme/Apotheke) in die
noch warme Flüssigkeit rühren und
gut vermengen; anschließend die
Masse gleich durch ein Sieb geben
und sofort 25 EL Rohrzucker ein-
rühren. Sobald dieser sich aufgelöst
hat, 1 verquirltes Eiweiß dazuge-
ben, alles noch einmal gründlich
vermengen und die Masse auf ein
flaches Backblech streichen. Nach
dem Auskühlen kleine Bonbons-
stückchen daraus schneiden und am
besten einzeln einpacken (nach
Vonarburg). Vorsicht, man könnte
Husten haben wollen!

Eibischwurzel-Breiumschlag

Raffeln Sie frisch geerntete, gesäu-
berte Eibischwurzeln und streichen
Sie die Masse mit etwas Honig ver-
mengt auf ein sauberes Tuch. Zum
Reifen von Furunkeln oder Abszes-
sen bringen Sie den Eibischbrei auf
die betroffenen Stellen auf.

Eibischmaske

2 EL pulverisierte Eibischwurzel
mit 1 EL Honig in 3 EL heißem
Wasser auflösen. Die Paste 1 Stun-
de lang auf das Gesicht auftragen
bei. Das macht großporige, unreine
Haut klar, rein und rosig.

1-mal pro Woche über mehrere
Monate anwenden.

Eibischsalbe

2 EL zerkleinerte Eibischwurzel
2 Stunden lang in 200 ml Hama-
meliswasser (Apotheke) ansetzen.
Danach 20 g Lamecreme (Emulga-
tor, Apotheke) mit 70 ml Sesamöl
im Wasserbad auf 60°C erwärmen
und unter Rühren schmelzen. Den
Eibischschleim abgießen und eben-
falls im Wasserbad auf 60°C erwär-
men. Anschließend tropfenweise
wie eine Mayonnaise unter die Se-



samölmischung rühren und bis
zum Erkalten weiter rühren. Zum
Konservieren 20 Tropfen äthe-
risches Lavendelöl dazuge-
ben. Fertig ist eine weiche Pfl-
gecreme für trockene sensible,
gereizte Haut, die vor allem im
Winter vor Austrocknung schützt.

Neues Wissen

Eibischsirup kann bei Kindern die
Beschwerden rasch und effizient
lindern, meist sogar erheblich

schneller als synthetische Husten-
mittel. In einer Studie konnte die
Effizienz und Arzneimittelsicher-
heit eines schleimstoffhaltigen
Sirups aus Eibischwurzel bei Kin-
dern bestätigt werden. Die husten-
lindernde Wirkung setzte sofort be-
ziehungsweise innerhalb von
15 Minuten ein, und bereits nach
3 Tagen hatten sich Intensität und
Frequenz des Hustens deutlich re-
duziert. Die Verträglichkeit und Ak-
zeptanz, die ja gerade bei Kindern
eine große Rolle spielt, war ausge-
sprochen hoch.

Mariendistel (Frauendistel) *Silybum marianum*



Geschichte

Der Legende nach stillte einst die Jungfrau Maria auf der Flucht vor dem König Herodes das Jesuskind. Dabei fielen ein paar Tropfen der kostbaren Muttermilch auf eine ganz gewöhnliche Distel und benetzten ihre grünen Blätter. Die Distel, bisher unbeachtet, fühlte sich geehrt und wollte die Zeichen der heiligen Muttermilch auf ewig bewahren. Seither sind die Blätter von *Silybum marianum* weißgrün marmoriert. Die Pflanze wurde Maria gewidmet, das bezeugen Namen wie „Mariendistel“ oder „Lady's Milk“.

Schon im 1. Jahrhundert n. Chr. verordnete Dioskrides die Mariendistel bei Vergiftungen; im Jahr 1626 verschrieb der Arzt Matthioli Mariendistelwurzeln gegen Gelbsucht, Nierensteine und eine „verstopfte Leber“. Inzwischen gehört sie zu den am besten wissenschaftlich untersuchten Heilpflanzen und gilt als unübertroffen für die Behandlung bei Lebererkrankungen.

Botanisches

Die wunderschöne, bis 150 cm hohe, stattliche Korbblütlerin (Unterfamilie Carduoideae) wächst wild in Südeuropa, Westasien und Nordafrika. Ihre großen, auffällig weiß marmorierten, dornig gezackten Blätter bilden im ersten Jahr eine grundständige Rosette und sind unverwechselbar. Die kugeligen, purpurroten Blütenköpfe erinnern an eine Quaste (lat. „silibon“); aus ihnen entwickeln sich die schwarzbraunen, großen Samen mit ihrem seidigen, weißglänzenden Flughaaren (Pappus), der sie Löwenzahnsamen gleich durch die Lüfte segeln lässt.

Anbau und Ernte

Wenn Sie zwischen März und April die Samen der „Frauendistel“ in Ihrem Kräutergarten ausbringen, muss der Boden tief bearbeitet sein; ansonsten benötigt die Mariendistel außer Schneckenschutz wenig Pflege. Wenn die Hüllblätter der Blüten trocknen und die ersten Köpfe ihre weißen Flughaare zeigen, beginnen Sie mit der Ernte der Früchte, sonst fallen sie aus. Zum Nachtrocknen breiten Sie sie auf einem Tuch flach aus und bewahren sie anschließend gut trocken auf.

Wirkungen

Silybum marianum ist die wichtigste Heilpflanze bei Lebererkrankungen und die einzige, die die Leberzellregeneration anregen kann: Die Membranen der Leberzellen werden durch den Wirkstoffkomplex Silymarin stabilisiert, so dass das Eindringen von Giften (Alkohol, Medikamente, Nahrungs- und Umweltgifte) erschwert wird und sogar vorgeschädigte Leberzellen wieder ausheilen können. Sie regt sogar die Neubildung von Leberzellen an, deshalb wird Mariendistel erfolgreich bei toxischen Leberschäden angewendet, und therapietreuerbegleitend bei entzündlichen Lebererkrankungen wie Virus-Hepatitis und bei Schrumpfleber (Leberzirrhose). Sogar bei einer Knollenblätterpilzvergiftung kann der Tod durch den Wirkstoff Silymarin verhindert werden, wenn man diesen nicht später als 24 Stunden nach der Gifteinnahme als Infusion verabreicht! Mariendistel wirkt antioxidativ und verhütet Zellschäden, regt die Gallentätigkeit an und lindert Verdauungsbeschwerden mit Blähungen oder Völlegefühl. Wer unter Juckreiz leidet, oft müde oder depressiv ist

Medizinische Anwendung: *Cardui mariani fructus*

Inhaltsstoffe: Flavonoide (Silymarin), fettes Öl, Eiweiß und Schleime.

Anwendung, innerlich: Die Samen zur Vorbeugung bei Verdauungsbeschwerden und begleitend bei Gallensteinen, Unterschenkelgeschwüren, Krampfadern, Kopfschmerz und Migräne. Bei Lebererkrankungen nur Fertigpräparate zur Therapie: Toxische (durch Gifte bedingte) Leberschäden, Fettleber. Als Begleittherapie bei Schrumpfleber (Leberzirrhose)

und nachts zwischen 1 und 3 Uhr aufwacht (der „Leberfunktionszeit“), könnte von der leberwirksamen Mariendistel profitieren.

Tee & mehr

Mariendisteltee

5 g (2 TL) Früchte mörsern und mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen. 15 Minuten ziehen lassen, abgießen. Bei Verdauungsbeschwerden oder leichten Leber-Gallen-Beschwerden morgens und abends ½ Stunde vor den Mahlzeiten trinken, 10 Wochen lang.

Bei schweren Leberstörungen wird die für eine leberentgiftende Wirkung nötige Dosis nicht erreicht. In diesem Fall sollten Sie auf Fertigpräparate zurückgreifen!

Teemischungen

Lebertee (Aufguss)

Je 20 g Artischockenblätter, Mariendistelsamen, Schafgarbenkraut, Fenchelfrüchte, Süßholzwurzel und Pfefferminzblätter; vor der Zubereitung mörsern. 10 Minuten zie-

und chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen.

Kommission E, Samen: Verdauungsbeschwerden. **Zubereitungen (Fertigpräparate):** Zur unterstützenden Behandlung bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen und Leberzirrhose (Schrumpfleber).

Tagesdosis: 12–15 g Früchte. Zubereitungen entsprechend 200–400 mg Silymarin. Mariendistel kann und soll über längere Zeit (3–6 Monate) eingenommen werden.

Nebenwirkungen: Selten Stuhlverflüssigung. **Gegenanzeigen:** Nicht bekannt.



hen lassen. 6–8 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen

Mariendisteltinktur

Die Samen mörsern, in ein Glasgefäß füllen und im Verhältnis 1 : 10 mit Alkohol (40%) bedecken. 3 Wochen stehen lassen, regelmäßig schütteln, abfiltern und in Tropffläschchen füllen. Bei Verdauungsbeschwerden, Migräne oder Krampfadern 3-mal täglich 15–25 Tropfen.

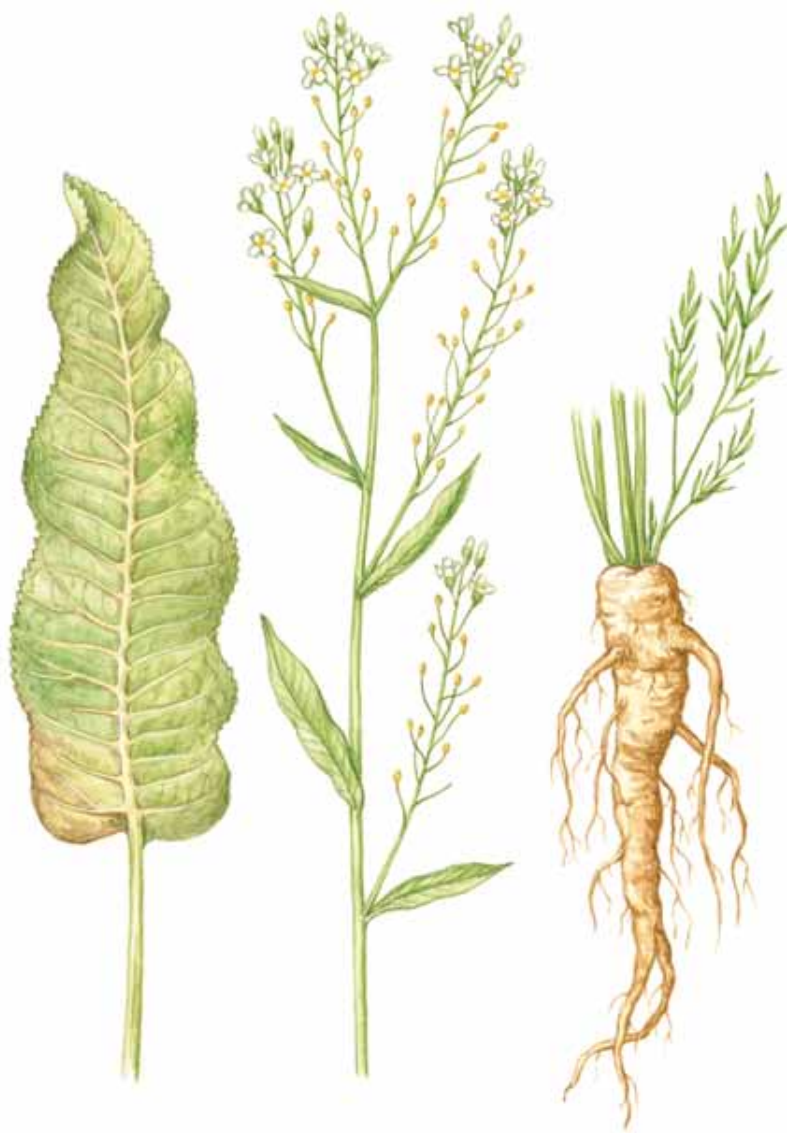
Achtung! Tinkturen sind alkoholhaltig – daher nicht bei Leberzirrhose einnehmen (Fertigpräparat wählen)!

Neues Wissen

Eine Langzeitstudie konnte aufzeigen, dass die Überlebenszeit von Patienten mit Leberzirrhose durch Mariendistel tatsächlich verlängert werden konnte, und dass schon nach zwei Therapiewochen eine Besserung des Allgemeinbefindens eintrat: Der Appetit der Patienten steigerte sich, Müdigkeit, Übelkeit, Fettintoleranz und der quälende Blähbauch nahmen ab, die körperliche Leistungsfähigkeit zu.

Meerrettich

Armoracia rusticana



Geschichte

Meerrettich wird seit dem 12. Jahrhundert in den Klöstern Mitteleuropas angebaut und eroberte von dort aus die Bauerngärten. Der Name weist übrigens nicht auf einen Rettich vom Meeresstrand hin, sondern kommt aus dem Althochdeutschen „mer“ (= größer) und bedeutet „Großer Rettich“. „Kren“, wie die Pflanze in Bayern und Ös-

terreich auch genannt wird, ist slawischen Ursprungs und verweist auf seine südosteuropäische Heimat. Übrigens gilt Meerrettich im Volksglauben als Glücksbringer: Ein Stückchen getrocknete Wurzel im Geldbeutel getragen soll bewirken, dass dieser das ganze Jahr über nicht leer wird – einfach mal ausprobieren!

Botanisches

Meerrettich ist eine mehrjährige, ausdauernde Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae) und heute auf allen Kontinenten heimisch. Aus der walzenförmigen, langen Wurzel mit ihren „Fechser“ genannten Seitenwurzeln entwickeln sich Knospen, aus denen neue Laubtriebe zur Vermehrung sprießen. Die stattliche Pflanze trägt bis 1,5 m lang gestielte, dunkelgrün glänzende, wellige Blätter und einen aufrechten Blütenstand. Im Juli entfaltet sich die reich blühende Blütentraube mit kleinen weißen, essbaren Blütchen, denen die Angehörigkeit zur Familie der Kreuzblütler anzusehen ist: Vier weiße Blütenblättchen sind in der Form eines Kreuzes angeordnet. Die Frucht ist ein ovales Schötchen.

Anbau und Ernte

Die Meerrettichwurzel gedeiht gut auf mittelschwerem, humosen, tiefgründigen, feucht-sandigen Lehm. Aber Achtung, die Pflanze neigt zum verwildern, und wer sie einmal im Garten hat, wird sie so schnell nicht wieder los! Am besten Sie sperren die Wurzeln in einen großen durchlöcherten Bottich und vergraben diesen im Boden. Oder Sie legen die Fechser schräg in eine 10 cm tiefe Rinne und häufeln diese mit Erde auf, oder auf Baumscheiben unter Steinobst, da halten sie Pilze wie *Monilia* fern. Beginnen Sie mit der Ernte der kräftigen Hauptwurzel im Herbst, sobald sich das Laub einzieht, dann ist der Gehalt an Senfölen und Vitamin C am höchsten. Ernten können Sie bis Februar. Bewahren Sie die Wurzeln im frostfreien, dunklen Keller in Sand oder Erde eingeschlagen auf,

oder frieren Sie sie sauber gewaschen in 5 cm langen Stücken ein. Meerrettich kann in gefrorenem Zustand gut geraspelt werden. Vorsicht beim Reiben der frischen Wurzel: Meerrettich wirkt haut- und schleimhautreizend!

Wirkungen

Die Wurzel enthält viel Vitamin C und Kalium, vor allem aber antibiotisch wirkende Senföle, die über die Niere und Atemwege ausgeschieden werden. Das „Penicillin aus der Küche“ wirkt antimikrobiell gegen verschiedene Bakterien und Pilze, die Infektionen der Harn- und Atemwege hervorrufen. In den Atemwegen lösen die Senföle den Schleim und erleichtern das Abhusten, in der Niere wirken sie harntreibend. Die Senföle regen auch die Bildung von Magensaft an, wirken appetitanregend und fördern eine gute Verdauung. Als pflanzliches Antibiotikum ist Meerrettich mit Kapuzinerkresse zusammen in der Apotheke erhältlich. Äußerlich eingesetzt wirkt die geriebene Wurzel hautreizend, erwärmend und durchblutungsfördernd und dadurch auch krampflindernd.

Zubereitungen

Meerrettichtinktur

Ein 2 cm langes Stück klein geschnittene Wurzel 3 Wochen lang in 50 ml Brandy ziehen lassen, abgießen. Äußerlich anwenden als erwärmendes, leicht hautreizendes Einreibemittel bei Gicht und Rheuma.

Achtung! Nicht in die Augen oder auf Schleimhäute bringen.

Meerrettich-Hustensaft

Ein Stückchen Wurzel grob raspeln, die doppelte Menge Honig zugeben, über Nacht ziehen lassen und durch ein feines Tuch gießen. 3-mal täglich ½ – 1 TL bei Husten einnehmen, maximal 7 Tage lang.

Meerrettich-Nackenkompresse

1 TL frisch geriebene Meerrettichwurzel in ein Taschentuch einwickeln, so dass auf einer Seite der Meerrettich nur von einer Stofflage bedeckt ist. Mit dieser Seite die Kompresse 2–5 Minuten lang auf den Nacken legen, zwischen den 3. und 6. Halswirbel (Reflexzone für Nasennebenhöhlen). Sobald die

Stelle intensives Brennen hervorruft (beim ersten Mal spätestens nach 5 Minuten), die Kompresse entfernen und die gerötete Haut mit einem Pflegeöl einölen. Die Auflage täglich wiederholen, maximal 2–3 Wochen lang, und bei guter Verträglichkeit bis höchstens 15 Minuten auf dem Nacken belassen! Eine Nackenaufgabe aus Meerrettichwurzel hilft bei Nasennebenhöhlenentzündung, Kopfschmerzen oder Migräne, bei Neuralgien, Arthrose, Zahnschmerzen oder Furunkeln.

Altes Wissen

Mitte des 15. Jahrhunderts wurden Meerrettichpflanzen auf dem Schloss Scharfeneck zu Baidersdorf (Bayern) kultiviert. Bald darauf zogen die Bauern durch ganz Bayern, um die als „bayerische Zitrone“ bezeichneten Wurzeln zu verkaufen. Mancherorts findet man heute noch „Krenweiber“, die von Haus zu Haus ziehen und die Wurzel feilbieten.

Medizinische Anwendung: *Armoracia rusticanae radix*

Inhaltsstoffe: Schwefelhaltige ätherische Senföle, Rhodanverbindungen, Kalium, Kalzium und reichlich Vitamin C.

Anwendung, innerlich: Erkältungskrankheiten und Infektionen der ableitenden Harnwege. Zur Unterstützung der Verdauung. **Äußerlich:** Durchblutungsfördernde Behandlung bei Muskelschmerzen und Neuralgien. Frisch gequetschte Blätter lindern den Schmerz bei Bienenstichen.

Kommission E, innerlich und

äußerlich: Katarrhe der Luftwege. **Innerlich:** Adjuvant (begleitend) bei Infektionen der ableitenden Harnwege. **Äußerlich:** Hyperämisierende (durchblutungsfördernde) Behandlung bei leichten Muskelschmerzen. **Tagesdosis:** 20 g frische Wurzel; Zubereitungen entsprechend. **Nebenwirkungen:** Magen-Beschwerden, Schleimhautreizung oder Senföallergie möglich. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Magen- und Darmgeschwüren, Nierenentzündung. Nicht bei Kindern unter 4 Jahren.



Melisse (Zitronen-Melisse)

Melissa officinalis

Geschichte

Die Melisse ist eine der ältesten und bekanntesten Heilkräuter und in vielen Kloster- und Kräutergärten zu finden. 1611 führten die Karmeliterinnen den „Klosterfrau Melisengeist“ in Paris ein – das erhöhte ihren Bekanntheitsgrad enorm! Volkstümliche Namen wie „Nervenkräutel“, „Frauenwohl“ oder „Herztröst“ verweisen auf ihre weitreichende Verwendung zur Beruhigung und um Krämpfe zu lindern, bei Herzklopfen, Melancholie und Unterleibsschmerzen. Die Melisse, so sagte man, „macht anmutige Träume, deshalb soll man sie bei der Abendtafel genießen“.

Die Melisse wird auch Zitronen-Melisse genannt, weil ihre herzförmigen Blätter beim Zerreiben so fein nach Zitrone duften. In diesen Duftblättern sitzt die Heilkraft, die schon den alten Römern bekannt war. Damals war die Melisse nicht nur als Heilpflanze gegen Herzkrankheiten und Milzleiden geschätzt, sondern auch als Bienenfutter: „Den Bienen sind keine Blüten lieber als die Melisse“, schrieb Plinius vor 2000 Jahren. Der Name der Melisse, im Volksmund „Bienenkraut“, „Immenblum“ oder „Honigblatt“ (griech. „melissophyllon“) genannt, leitet sich ab von griech. „melissa“ (= honigsüß). Bis heute wird die Melisse von Imkern gern in der Nähe des Stocks gepflanzt, um die Bienen damit anzulocken und ihnen Nektar zu bieten. Bienen markieren nämlich ergiebige Futterquellen mit einem Sekret ihrer Drüsen, das dem Geruch und den Inhaltsstoffen der Melisse ähnelt. Neue Bienenstöcke werden deshalb mit Melisse eingerieben, damit das Volk nicht ausschwärmt. Auch soll von Bienenstichen verschont bleiben, wer Melisse in Händen hält.

Im frühen Mittelalter schrieb die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179): „Die Melisse ist warm. Ein Mensch, der sie isst, lacht gerne, weil ihre Wärme die Milz berührt und daher das Herz fröhlich macht“. Sie nannte die Pflanze „Herztröst“ oder „Binsuga“ (= Bienenauge). Paracelsus (1493–1541) wandte sie im Sinne der Signaturenlehre aufgrund ihrer herzförmigen Blätter bei Herzkrankheiten an: „Melisse ist von allen Dingen, die die Erde hervorbringt, das beste Kraut für das Herz; innerlich genossen macht sie fröhlich und erheitert das Herz. Sie erneuert alle Kräfte des Körpers“. 2006 wurde sie zur Heilpflanze des Jahres gewählt.



Botanisches

Dieses duftende Kraut aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) stammt aus Südeuropa und dem östlichen Mittelmeergebiet und wurde im 11. Jahrhundert von den Arabern nach Spanien gebracht. Seit Jahrhunderten wird es in unseren Gärten kultiviert. Die ausdauernde, stark verästelte Pflanze liebt sonnige, windgeschützte Plätze. Sie wird 1 m hoch und trägt, wie es sich für Lippenblütler gehört, vierkantige Stängel mit kreuzgegenständig angeordneten Blättern. Sie sind ei- bis herzförmig, grob gekerbt-gesägt und leicht behaart, die unteren Blätter lang gestielt. Ihre unscheinbaren kleinen Blüten, zu Beginn schwachgelb, später weiß bis leicht bläulich, entfalten sich von Juli bis September und sitzen zu mehreren in Scheinquirlen in den Blattachseln der Stängel; daran sind sie von der Pfefferminze gut zu unterscheiden, deren rosaviolette Blütchen meist ährenartig an den verzweigten Stängelenden sitzen.

Anbau und Ernte

Die Melisse ist anspruchslos in Bezug auf Standortansprüche, Pflege und Klima. Sie gedeiht unkompliziert und prächtig. Aus ihrem flachen, weit verzweigten Wurzelstock treibt sie kurze Ausläufer am Boden. Wenn Sie auf einem humusreichen, durchlässigen Boden in sonniger bis halbschattiger, windgeschützter Lage reichlich Kompost zugeben, steht die Melisse jahrelang und bildet dichte, kräftige Büsche. Sie können die Samen aussäen (sie sind Lichtkeimer, deshalb nicht mit Erde bedecken); einfacher jedoch ist die Vermehrung durch Wurzelstockteilung. Um das Blattwachstum anzuregen, schneiden Sie die Triebe kurz vor der Blüte kräftig zurück.



Der Gehalt der für die Heilkraft verantwortlichen ätherischen Öle ist so gering und die Öle selbst so leichtflüchtig, dass man etwa 7000 kg Pflanzenmaterial für 1 Liter Öl benötigt. Wer Melisse ernten möchte, sollte daher Folgendes beachten. Ernten Sie nur an trockenen Tagen, wenn es die Tage davor sonnig war! Ernten Sie die Melisse, kurz bevor sie zu blühen beginnt, und zwar bei Sonnenschein vormittags zwischen 10 und 11 Uhr, und bei Bewölkung

zwischen 12 und 14 Uhr – zu dieser Zeit ist der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten. Schneiden Sie die Stängel handbreit über dem Boden ab und streifen Sie die Blätter direkt nach der Ernte behutsam vom Stängel, ohne sie zu zerdrücken. Nach dem Abstreifen breiten Sie sie auf einem flachen Tuch zum Trocknen aus und bewahren Sie sie, sobald sie ganz trocken sind, als ganze Blätter gut verschlossen in einem braunen Glasgefäß auf, denn das Aroma verfliegt schnell.

Meistens wird Melisse als Strauß getrocknet, das heißt die Blätter bleiben am Stängel und werden erst nach dem Trocknen abgestreift. Dann aber duften sie kaum noch und riechen allenfalls nach Heu, da sich die wertvollen und extrem leicht flüchtigen Inhaltsstoffe der Melissenblätter während des Trocknungsvorgangs in den Stängel zurückgezogen haben.

Wirkungen

Melisse ist die richtige Heilpflanze für die heutige Zeit. Sie wirkt entspannend und gut gegen Stress und hat sich bestens bewährt als sanfte Medizin für Körper und Seele.

Im Vordergrund stehen die entspannenden und krampfstillenden ätherischen Öle; sie schirmen von allzu starken Außenreizen ab,

Medizinische Anwendung: *Melissae folium*

Inhaltsstoffe: 0,02–0,2% ätherische Öle (mit Citral, Citronellal und Caryophyllen), Flavonoide, Bitterstoffe und Phenolsäuren (Rosmarinsäure).

Anwendung, innerlich: Mildes Beruhigungsmittel (Phytotranquilizer) bei nervösen Herzbeschwerden, Reizüberflutung und Einschlafstörungen. Bei nervösen Magen- und Darmstörungen und leichten Darmkatarrhen, Blähungskoliken, Brechreiz, sehr gut in Kombination mit Pfefferminze. Bei Einschlafstörungen sind Kombinationen mit anderen

beruhigenden Pflanzen empfehlenswert (z. B. Hopfen und Baldrian). **Äußerlich:** Einreibungen mit „Melisengeist“ bei Rheuma, Nerven- und Kopfschmerzen oder Migräne; abends an den Schläfen aufgetragen zur Entspannung und bei Schlafstörungen. Salbe mit Melissenextrakt gegen Lippenbläschen (Herpes labialis). Entspannendes Vollbad.

Tagesdosis: 1,5–4,5 g Blätter als Aufguss.

Kommission E: Nervös bedingte Einschlafstörungen, funktionelle Magen-Darm-Beschwerden.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

schenken Entspannung und angenehmen Schlaf, lösen Krämpfe, beruhigen den nervösen Magen, lindern nervöse und psychisch bedingte Herzbeschwerden und stärken das nervöse Herz. Die Bitterstoffe regen die Magen- und Gallensaftproduktion an, fördern die Verdauung und lindern Blä-

hungen. Die nervenberuhigende, krampflösende und aufheitende Wirkung der Melisse und die Linderung bei Menstruationsbeschwerden, Kopfschmerzen, Depressionen und Erkältung führt man auf die Komposition der Inhaltsstoffe zurück. Neuere Studien zeigen auch, dass Melisse das Gedächtnis unterstützt. Melisse wirkt, äußerlich angewendet, antibakteriell und virenhemmend, kann Hautunreinheiten beseitigen und ist als Dampfbad wirksam gegen fettige Haut. In den letzten Jahrzehnten erst wurde die spezifische Hemmwirkung der Melissenblätter gegen das Herpes-simplex-Virus entdeckt, den Auslöser des Lippenherpes (Herpes labialis): Melisse verhindert das Andocken der Viren an die Zellen, ohne die Zelle zu zerstören, wie es die gängigen Virustatika gegen Lippenherpes tun! Die sehr guten Ergebnisse bei der Abheilungsquote und die gute Verträglichkeit führten zur Entwicklung eines wirksamen Melissenspezialextrakts. Man kann aber auch den Pflanzenfrischsaft direkt auf die betroffene Stelle auftragen.



Tee & mehr

Melissentee

1–2 TL getrocknete Melissenblätter mit 1 Tasse heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen, bei geschlossenem Deckel 7 Minuten ziehen lassen (damit die heilkräftigen, aber sehr leichtflüchtigen ätherischen Öle nicht mit dem Wasserdampf verloren gehen) und abgießen. Die Kondensstropfen am Deckel, die stark mit ätherischen Ölen angereichert sind, in den Tee abstreifen. Nach dem Abendessen und vor dem Schlafengehen je 1 Tasse trinken, bei Bedarf mit Honig gesüßt. Frischer Sommermelissentee ist ein wohlschmeckender Durstlöcher und wird aus frischen Blättern zubereitet (2–3 TL auf 1 Tasse Wasser), mit Honig und Zitrone verfeinert und kalt getrunken.

Teemischungen

Einschlaftee (Aufguss)

40 g Melissenblätter mit je 20 g Hopfenzapfen und Rosenblüten und je 10 g Lavendelblüten und Honigkleekraut. 7 Minuten ziehen lassen. 4–6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Nervöse Magenbeschwerden

(Aufguss)

Je 25 g Melissen- und Pfefferminzblätter, Fenchelsamen und Gänsefingerkraut. 7 Minuten ziehen lassen. Nach Bedarf 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Nervöse Herzbeschwerden

(Aufguss)

Je 30 g Melissen- und Weißdornblätter und Herzgespannkraut sowie 10 g Rosenblütenblätter. 7 Minuten ziehen lassen. 8 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen

Melissenvollbad

60–100 g Melissenblätter (eventuell mit Lavendelblüten gemischt) mit 1 l heißem Wasser übergie-

ßen, 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. Den Aufguss ins 38°C warme Badewasser geben und 10–15 Minuten genüsslich baden. Das Bad wirkt entspannend; danach sollten Sie eine Ruhepause einlegen.

Frischpflanzenauszug

50 g frische, klein gezupfte Melissenblätter in ein gut verschließbares Glas geben und mit 200 ml Wodka (45%) übergießen. Das Glas verschlossen 3 Wochen lang stehen lassen, täglich schütteln und danach in Tropffläschchen abfiltrieren. 3-mal täglich 15–20 Tropfen einnehmen, oder einmalig 30 Tropfen abends vor dem Schlafen.

Mit einem Frischpflanzenauszug erhalten Sie den Duft und das volle Aroma der Pflanze. Weil ätherische Öle in Alkohol besser als in Wasser gelöst werden, hat er eine stärkere Wirkung als der Tee.

Melissengeist

Je 10 g Melissen- und Pfefferminzblätter, Anissamen, Bitterorangenschalen, Alant-, Engelwurz-, Galgant- und Ingwerwurzeln, 5 Gewürznelken, 5 Kardamomkapseln, 2 Muskatblüten (Macis), 1 Zimtstange und die Schale von 2 unbehandelten Zitronen. Alles zusammen gut zerkleinert in 500 ml Wodka oder Gin (45%) 8 Wochen ziehen lassen, danach abgießen.

Melisse bei Lippenherpes

Für die grüne Gartenapotheke zerreiben Sie die frischen Melissenblätter zwischen den Fingern und tupfen den austretenden Melissenfrischsaft 10- bis 30-mal täglich vorsichtig direkt auf die beginnenden Herpesbläschen auf. Nicht einreiben, nur vorsichtig auftupfen, und anschließend die Hände waschen! Wenn Sie bei den ersten Beschwerdeanzeichen mit der Behandlung beginnen, verkürzt das den Krankheitsverlauf.



Melisse als gesunde Delikatesse

Die duftenden Melissenblätter aromatisieren Speisen aufs Köstlichste. Mit Melissenblättern marierter Zitronensaft eignet sich zum Würzen von Desserts wie Obstsalaten oder um Sorbets herzustellen, um Marmeladen einen zitronenartigen Geschmack zu verleihen oder um Kräuterliköre wie Chartreuse oder Benedictine herzustellen. Aromatisieren Sie Getränke, indem Sie einfach einen frischen Strauß Melisse 2–3 Stunden in Apfelsaft, Orangensaft, Weiß- oder Rotwein hängen. Salute!

Neues Wissen

Im 16. Jahrhundert nannte man die Melisse „Geistesbeschleuniger“. Kürzlich konnten Forscher nachweisen, dass Zitronen-Melisse tatsächlich die Denkleistung erhöht und erwägen ihren Einsatz für Patienten, die an Demenz leiden. In Laborversuchen stellten die Forscher fest, dass die Pflanze die Freisetzung von Acetylcholin fördert, das bei Alzheimer-Patienten nur in geringen Mengen vorhanden ist. In den Versuchen, bei denen Probanden Kapseln mit getrocknetem Pflanzenextrakt verabreicht wurde, konnte nachgewiesen werden dass sich die Gehirnleistung eindeutig verbesserte. Melisse ist also eine Pflanze mit Zukunft!



Mutterkraut

Chrysanthemum parthenium (Syn. *Tanacetum parthenium*)



kraut in den Gärten anzupflanzen. Seit dieser Zeit ist es bekannt als Mittel gegen Kopfschmerzen und Migräne, bei Arthritis und rheumatischen Erkrankungen.

Im Jahre 1772 schrieb der englische Apotheker John Hill in seinem Buch „The Family Herbal“: „Beim schlimmsten Kopfschmerz übersteigt dieses Kraut alles was man sonst kennt ...“. Die aromatische Pflanze ist als Heilpflanze in Deutschland noch wenig bekannt, in Großbritannien und der Schweiz sehr verbreitet. In letzter Zeit wurde sie bei uns in klinischen Studien untersucht und wird seitdem in der Behandlung der Migräne immer populärer.

Botanisches

Ursprünglich stammt das Mutterkraut aus dem Orient und dem östlichen Mittelmeergebiet, wächst aber inzwischen in ganz Europa. Der bis 60 cm hohe Korbblütler (Asteraceae) strömt einen herb-aromatischen Duft aus. Die fiederlappigen Blätter ähneln Astern- oder Rainfarnblättern. Von Juni bis August zeigen sich goldgelbe Blütenköpfchen mit zahlreichen Röhrenblüten, umgeben von 12–15 weißen Zungenblüten mit 3 runden Zähnen an der Spitze.

Geschichte

In der Antike wurde das Mutterkraut bei Gebärmutterleiden, Menstruationsbeschwerden und zur Geburtserleichterung verwendet. Darauf weist sein deutscher Name hin und auch das griechische „parthenos“ (= Mädchen, Jungfrau). Im 8. Jahrhundert ordnete Kaiser Karl der Große an, Mutter-

frisch verwenden oder auch trocknen, entweder rasch im Schatten oder in dünner Schicht auf feinen Tüchern, damit möglichst wenig der ätherischen Öle verloren gehen; anschließend bewahren Sie sie gut verschlossen auf.

Wirkungen

Chrysanthemum parthenium weist als „Bitterpflanze“ krampflösende, verdauungsfördernde und kräftigende (tonisierende) Eigenschaften auf, wirkt entzündungshemmend und menstruationsregulierend und senkt auch Fieber. Das Hauptanwendungsgebiet ist aber die Migräne, vor allem hormonell bedingte Migräne. Mutterkraut hemmt das Zusammenklumpen der Blutplättchen (Thrombozytenaggregation) und verbessert damit die Fließeigenschaften des Blutes. Es hemmt die Produktion von Prostaglandinen, die Entzündungen hervorrufen, und führt zur verminderten Freisetzung der Botenstoffe Serotonin und Histamin. Das wirkt sich ebenfalls entzündungshemmend und krampflindernd aus und vermindert Häufigkeit und Schwere der Migräneanfälle sowie deren Begleitsymptome wie Schwindel, Übelkeit oder Erbrechen. Mutterkraut hat sich besonders zur vorbeugenden Einnahme bewährt.

Anbau und Ernte

Am besten besorgen Sie sich eine Pflanze im Fachhandel – sie wird problemlos gedeihen. Zur medizinischen Verwendung ernten Sie im Juni oder Juli die Blüten mit den Blütentrieben. Sie können sie

Tee & mehr

Mutterkrauttee

1 TL getrocknetes Kraut mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen und bedeckt 7 Minuten ziehen lassen. Zur Vorbeugung bei Migräne, schmerzhafter Menstruation oder zur Menstruationsregulierung

Medizinische Anwendung: *Chrysanthemi parthenii* herba

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Sesquiterpenlaktone (Parthenolid, ein Serotoningegenspieler), Bitter- und Gerbstoffe, Flavonoide.

Anwendung, innerlich: Kopfschmerz, Migräne, Verdauungsstörungen, fiebrige und rheumatische Erkrankungen,

Gelenkentzündung (Arthritis). In der Volksmedizin bei schmerzhafter Menstruation, Wehenschwäche sowie als Tonikum.

Kommission E: Keine Monographie erstellt.

Tagesdosis: 1 g getrocknetes Kraut (entspricht 3 Tassen Tee).

Nebenwirkungen: Allergien möglich. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Kontakt- und Korbblütlerallergie, nicht in der Schwangerschaft.

kur ein weiteres halbes Jahr lang durchführen. Erfahrungsgemäß stellt sich häufig spätestens nach einem Jahr eine deutliche Besserung der Beschwerden ein: Längere Intervalle zwischen den Anfällen und weniger heftige Schmerzen.

Neues Wissen

Neuerdings wird Mutterkraut in klinischen Untersuchungen getestet, um die Wirksamkeit bei Migräne zu belegen. Dabei konnte eindeutig nachgewiesen werden, dass sich nach viermonatiger Behandlung mit Partheniumextrakten in 50% der Fälle Anzahl und Intensität der Migräne signifikant verminderten, genauso wie die damit verbundenen Begleitscheinungen Schwindel, Übelkeit und Erbrechen (siehe Seite 320).

3–6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken. Als Einzelgabe bis zu 3 Tassen bei Beginn einer Migräne oder bei starken Kopfschmerzen. In der Volksmedizin bei schmerzhafter Menstruation täglich 1 Glas Tee nüchtern trinken. Sie können auch das getrocknete Kraut pulverisiert einnehmen: 3-mal täglich 1 Prise auf 1 TL Honig gestreut einnehmen.

terkrautblatt auf einem kleinen Stück Butterbrot (resorptionsfördernd) essen. Anschließend 4 Wochen Pause einlegen. Diesen Turnus können Sie zweimal wiederholen, so dass innerhalb eines halben Jahres 3 Monate lang täglich je 1 Blatt gegessen wird. Danach ein halbes Jahr Einnahmepause machen und bei Bedarf die Frischblatt-

Teemischungen

Kopfwehtee (Aufguss)

Je 20 g Mutterkraut, Mädesüßblüten, Zitronen-Melisse- und Pfefferminzblätter und je 10 g Orangenblüten und Waldmeisterkraut. 10 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf 1–3 Tassen täglich trinken.

Weitere Zubereitungen

Frischpflanzentinktur

Die blühenden Triebe klein schneiden und damit ein Glasgefäß locker zu zwei Drittel füllen. Mit Alkohol (45%) auffüllen, täglich schütteln und nach 3 Wochen abgießen. Zur Migräneprevention 3-mal täglich 15–25 Tropfen in Wasser oder Tee verdünnt vor der Mahlzeit einnehmen, am besten als Kur wie bei der Frischblattanwendung.

Frischblattanwendung

Zur Migränebehandlung 4 Wochen lang täglich ein 1-Euro-großes Mut-



Nachtkerze, Gewöhnliche

Oenothera biennis

Geschichte

Die Nachtkerze stammt ursprünglich aus Nordamerika. Erst zu Beginn des 17. Jahrhunderts kam sie als „blinder Passagier“ an Bord eines Woll-Frachtschiffes auf europäischen Boden. Die Wolle war mit Erde bedeckt worden, damit der Seewind sie nicht wegblasen konnte, und darin befanden sich Unmengen an Samen von *Oenothera*. Bald darauf wuchsen unzählige Nachtkerzen in der Umgebung englischer Hafenstädte, und auch der Eisenbahnbau trug zu ihrer Verbreitung bei, denn Bahndämme, aus Sand und Schotter aufgeschüttet, bilden einen idealen Standort für die Pflanze. 1612 wurde sie erstmals im berühmten Botanischen Garten zu Padua angepflanzt und erfreute dort stauende Besucher mit ihrer nächtlichen Blütenpracht. Zunächst fand sie als Zierpflanze, erst später als Küchengewächs große Verbreitung.

Die Indianer Nordamerikas verwenden die Nachtkerze schon seit langem als Heilpflanze. Bei den Algonkin-Indianern finden sich erste Hinweise auf die heilenden Eigenschaften des Nachtkerzenöls: Sie zerstampften die ölhaltigen Samen zu einem Pflanzenbrei und nutzten ihn für Hautausschläge oder um eine jugendlich straffe Haut zu erhalten. Auch heute noch verkochen die Indianer das Kraut mit Honig zu einem Hustenelixier oder lassen die ganze Pflanze in Wasser aufquellen und bereiten daraus Breiumschläge, die sie auf Wunden, Quetschungen und Prellungen legen. Blühende Sprossspitzen setzen sie als entzündungshemmenden und krampflösenden Aufguss bei Magen-, Darm- und Bronchialkrämpfen ein. Gegen Fettsucht brauen sie einen Tee, bei Hämorrhoidalleiden applizieren sie heißen Wurzelbrei. Von den nahrhaften Nachtkerzensamen legen sie Jahr für Jahr einen großen Vorrat an und streuen sie über die tägliche Nahrung. 1649 berichtete der britische Arzt und Botaniker Nicholas Culpeper von der Anwendung der Nachtkerze bei Frauenleiden und in der Wundheilung; in England nannte man daraufhin *Oenothera* aufgrund ihrer vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten „Allheilmittel des Königs“. Aber erst die moderne Forschung entdeckte die Heilkräfte des Samenöls als Lieferant der äußerst wertvollen, lebensnotwendigen γ -Linolensäure vor allem bei Hauterkrankungen.



Botanisches

Die Nachtkerze gehört zur Familie der Nachtkerzengewächse (Onagraceae), die mehr als 20 Gattungen umfasst. Als Verwandte dieser Familie kennen Sie vielleicht das Weidenröschen (*Epilobium*), die Fuchsie (*Fuchsia*) oder das Hexenkraut (*Circaea*). Die Heimat der Nachtkerze ist Nordamerika, Kanada und Mexiko. Inzwischen aber ist die genügsame Pflanze über ganz Europa bis weit nach Asien verbreitet; sie wächst bevorzugt an trockenen steinigen Wegböschungen, Steinbrüchen und an Bahndämmen, und neuerdings auch in vielen Gärten.

Oenothera ist zweijährig und entwickelt im ersten Jahr aus einer essbaren, fleischigen Pfahlwurzel eine dichte Blattrosette mit länglichen, verkehrt eiförmigen bis lanzettlich zugespitzten Blättern, die eine auffällige, hellrosa glänzende Mittelrippe tragen. Erst im zweiten Jahr bildet sich ein kräftiger, bis 150 cm hoher Blütenstängel, der an der Spitze eine reichblütige Traube mit vielen, bis zu 5 cm großen Blütenknospen entwickelt.

Tagsüber wirkt die Pflanze eher unscheinbar; kurz vor der Dämmerung jedoch beginnt das einzigartige Erlebnis: Die Blüten öffnen sich innerhalb weniger Minuten, und Sie können dabei zusehen. Zuerst stellen sich die 4 Blütenblätter wie Windmühlenflügel auf und breiten sich anschließend in einer weichen Gebärde zu einer offenen Schale aus. Die Blüten leuchten die ganze Nacht hindurch strahlend gelb, fast fluoreszierend, und locken mit ihrem vanilleartig wohlriechenden Duft heimische Nachtfalter an, die sich am Nektar laben und die Blüte bestäuben. Am nächsten Tag fällt die Blüte ab, aber unzählige Knospen werden den ganzen Sommer hindurch neu gebildet, die Abend für Abend weitere Blüten zur Entfaltung bringen.

Der Eigenschaft, ihre Blüten erst bei Beginn der Dämmerung zu öffnen, verdankt die Nachtkerze ihren deutschen Namen. Der eigentliche Schatz der Pflanze aber verbirgt sich in den vierkantigen Fruchtkapseln: Sie enthalten je etwa 200 schwarzbraune Samenkörnchen, 1–2 mm groß, aus denen das hochwertige Samenöl mit der wertvollen γ -Linolensäure gewonnen wird. Nachtkerzenöl ist eine große Kostbarkeit, denn es sind ungefähr 20 000 Samen nötig, um ein einziges Gramm γ -Linolensäure daraus zu gewinnen!

Anbau und Ernte

Wollen Sie die Nachtkerze als Wurzelgemüse anbauen, sollten Sie tiefgründige, lockere Böden bevorzugen. Dort kann sie bis zu 30 cm lange, gerade Wurzeln ausbilden. Schon allein ihres Duftes und des abendlichen Schauspiels wegen sollte sie in Hausnähe stehen. Für heilkundliche Zwecke wird die Nachtkerze auf trockenen, sandigen Böden kultiviert. Ein Hektar Anbaufläche bringt eine Ernte von etwa 1 600 kg Samen. Durch kaltes Auspressen der reifen Samen wird das fette Öl gewonnen. In einem neuen Verfahren wird das Öl unter hohem Druck mit Hilfe natürlicher Kohlensäure gewonnen, wobei die Qualität des Öles am ehesten erhalten bleibt.

Die Sammelzeit der arzneilich verwendeten Samen ist September und Oktober; nach beendeter Blüte, wenn die Samen vollreif, schwarz und hart sind. Für die Hausapotheke können Sie es den Indianern nachmachen – einen Vorrat an Samen anlegen und sie jeweils frisch gemörsert über die Nahrung streuen. Zur Therapie aber sollten Sie zu Fertigpräparaten greifen.

Wirkungen

Nachtkerzensamen enthalten ein fettes Öl mit bis zu 70% an Linolensäure und 10–25% γ -Linolensäure, die vor allem entzündungshemmend wirkt und das Immunsystem unterstützt. Diese langkettigen es-



Medizinische Anwendung: *Oleum oenotherae semen*

Inhaltsstoffe: Fetttes Öl mit bis zu 80% mehrfach ungesättigten Fettsäuren: 71,5% Linolsäure, 9% γ -Linolensäure, Ölsäure, 6,5% Palmitinsäure, Stearinsäure, Myristinsäure, Arachinsäure, Palmitoleinsäure.

Anwendung, innerlich und äußerlich: Neurodermitis, prämenstruelles Syndrom. Als Begleittherapie bei allergischem Asthma, entzündlich-rheumatischer Arthritis, Herz-Kreislauf-Störungen, bei Hyperaktivität der Kinder und zur Pflege und Behandlung empfindlicher, trockener und alternder Haut.

Kommission E: Wurde von der Kommission E nicht abschließend beurteilt. Wegen der großen Bedeutung wurde aber ein

Pflanzenprofil erstellt.

Tagesdosis: Ein spürbarer und sichtbarer therapeutischer Effekt zeigt sich erst ab 240–320 mg γ -Linolensäure pro Tag nach längerer Einnahme (4–12 Wochen).

Nebenwirkungen: Überdosierungen sind nicht bekannt. Nachtkerzenöl kann auch in der Schwangerschaft und Stillzeit eingenommen werden. Bei innerer Anwendung ganz selten Übelkeit, Verdauungsstörungen, Hautausschläge, Kopfschmerzen.

Achtung! Wechselwirkungen von Nachtkerzenöl mit anderen Mitteln wurden bei Epileptikern bei Einnahme von Phenothiazinen bekannt. Epileptikern ist daher von der Anwendung abzuraten.

Gegenanzeigen: Bei Säuglingen und Kleinkindern unter 1 Jahr nicht innerlich anwenden!

Von der Nachtkerze wird medizinisch nur das Samenöl verwendet, in Form von Kapseln oder im Fläschchen (Apotheke). Es ist auch als Mischung erhältlich, zum Beispiel mit Cistrose gegen Milchschorf der Babys (siehe Seite 336). Teezubereitungen sind nicht üblich.

Immunsystem und die Wirksamkeit des Insulins. Auch an der Zellentstehung, am Zellwachstum und an der Erhaltung gesunder Haut ist Prostaglandin beteiligt; zudem übt es eine regulierende Wirkung auf die weiblichen Sexualhormone aus. Mangelscheinungen mit Infektanfälligkeit, Entzündungs- und Allergiebereitschaft können auftreten, wenn die Bildung von γ -Linolensäure im Körper gehemmt wird, zum Beispiel durch ungesunde Ernährung, durch Nikotin- oder Alkoholmissbrauch, Stress, Alterungsprozesse, Bewegungsarmut oder Virusinfektionen, oder auch durch das Fehlen des zur Bildung von γ -Linolensäure nötigen Enzyms. Dieser Mangel kann gezielt durch Nahrungsergänzung mit γ -Linolensäure ausgeglichen werden, beispielsweise aus dem Samenöl von Nachtkerze, Borretsch oder Schwarzer Johannisbeere. γ -Lino-

senziellen Fettsäuren sind für den menschlichen Organismus unentbehrlich. Weil Nachtkerzenöl einen so hohen Gehalt an biologisch gut verwertbarer Linolensäure enthält, unterstützt es die Therapie von Erkrankungen, die mit einem erhöhten Bedarf bzw. einem Mangel an diesen Fettsäuren verbunden sind. Besonders gute Wirksamkeit konnte bei Neurodermitis und bei emp-

findlicher, trockener und alternder Haut erzielt werden. Auch allergisches Asthma, das häufig einhergeht mit Neurodermitis und anderen Allergien, wird positiv beeinflusst, ebenso rheumatische Arthritis, Herz-Kreislauf-Störungen, Hyperaktivität bei Kindern und in manchen Fällen auch Multiple Sklerose.

Vielen dieser Krankheiten liegt eine Störung der Prostaglandinbildung zugrunde, die durch einen Mangel γ -Linolensäure ausgelöst wird. Daher sprechen auch so viele unterschiedliche Erkrankungen positiv auf die Behandlung mit Nachtkerze an. Eine der Hauptaufgaben der γ -Linolensäure besteht darin, Prostaglandine zu bilden, das sind hormonähnliche, physiologisch hochwirksame Substanzen, die an der Steuerung fast aller Organ- und Lebensfunktionen beteiligt sind. Prostaglandin ist notwendig für die Regulierung von Herz-Kreislauf-System, Blutdruck, Cholesterinspiegel,





lensäure kommt in großen Mengen ansonsten nur in der Muttermilch vor.

Nachtkerzenöl kommt als diätetisches Lebensmittel zur Anwendung und kann bei einem entsprechenden Krankheitsbild von der Krankenkasse erstattet werden.

Zubereitungen

Nachtkerzenöl

Nachtkerzenöl wird sowohl innerlich als auch äußerlich – zum Einreiben betroffener Stellen – angewendet. Zur Pflege der Haut das Öl auf die noch feuchte Haut auftragen und leicht einmassieren.

Nachtkerzenölbad

Ein Ölbad mit Nachtkerzenöl zur unterstützenden Therapie bei trockenen Hauterkrankungen bereiten Sie ohne emulgierende Zusätze zu: Geben Sie den Inhalt von 1–2 Kapseln ins eingelaufene Badewasser; dabei schwimmt das Öl als Fettschicht auf der Oberfläche und legt sich beim Aussteigen aus der Badewanne als ein schützender Film über die ganze Haut. Jetzt aber bitte nicht abtrocknen und damit das kostbare, schützende Öl abreiben, sondern nackt „trockenlaufen“ – so wird die Nachtruhe ungestörter.

Nachtkerze für die Küche

Die im ersten Jahr entwickelte Wurzel ist fleischig, zart und äußerst schmackhaft, sie wird zubereitet und schmeckt auch wie Schwarzwurzeln: Bürsten Sie sie sauber und kochen Sie sie 20 Minuten in Gemüsebrühe. Frisch geerntet können Sie sie wie Möhren roh raspeln. Aus den jungen Blättern können Sie ein zartes, wohlschmeckendes Gemüse zubereiten, dem Blattspinat ähnlich, oder Sie geben die Blätter Salaten bei. Die duftenden Blüten eignen sich als essbare Dekoration für eine Abendeinladung: Verzieren Sie Salate, pikante Häppchen oder Desserts damit. Frisch oder getrocknet nutzt man in der Volksheilkunde die Blüten für einen fein duftenden Tee, der sich mit Minzen- oder Melissenblättern gut kombinieren lässt. Die Samen galten in Kriegszeiten als eine Art Kaffeeersatz, heutzutage nutzt man das kaum mehr.

Neues Wissen

Nachtkerzenöl hat sich bestens bewährt zur Linderung der typischen Symptome bei Neurodermitis. In vielen Fällen kommt es zu einer beträchtlichen Besserung der quälenden Hautsymptomatik und Allergien, oder sogar zum Stillstand des Krankheitsverlaufes.



Pfefferminze, Echte

Mentha × piperita

Geschichte

Die Minze ist Götterwerk, wenn man der griechischen Mythologie glauben darf. Als Pluto, der Herrscher der Unterwelt, die hübsche Nymphe Minthe liebte und seine Frau Persephone diese heimliche Liebe entdeckte und auf Rache sann, rettete Pluto die Nymphe, indem er sie in ein aromatisches Kraut verwandelte. Persephone aber zerriss es in wahnsinniger Eifersucht in 1000 Stücke, und so entstanden die verschiedenen Minzen – Botaniker zählen mehr als 2000 Arten in dieser duftenden Pflanzenfamilie! Der Mönch Walahfrid Strabo nimmt im 9. Jahrhundert in seinem berühmten „Hortulus“ darauf Bezug: „Nimmer fehle mir auch ein Vorrat gewöhnlicher Minze, so verschieden nach Sorten und Arten, nach Farben und Kräften ... Wenn aber Einer die Kräfte und Arten und Namen der Minze samt und sonders zu nennen vermöchte, so müßte er gleich auch wissen, wie viele Fische im roten Meere wohl schwimmen ...“

Die Minze war schon immer ein hochgeschätztes Kraut: Sie galt in biblischen Zeiten als Zahlungsmittel. Orientalische Herrscher legten sie als Zeichen der Freundschaft in ihre Schriftrollen und Ägypterinnen brachten auf einem Lager aus heilsamer Minze ihre Kinder zur Welt. In der Antike rieb man die Tische mit frischen Minzblättern ein, um die Fleischeslust anzuregen und die Liebe zu entfachen – laut Dioskurides wurde die Minze „Krone der Aphrodite“ genannt, denn Minzen wie *M. rotundifolia* und *M. silvestris* nahm man früher zum Bekränzen von Braut und Bräutigam. Der mittelalterliche Kräuterbuchautor Mattioli versicherte, dass die Minze den männlichen Samen stärke. Bis heute gilt Pfefferminze als ein anregendes Mittel gegen mangelndes Lustempfinden. Maurice Mességué, ein französischer Pflanzentherapeut des 20. Jahrhunderts, verordnete zur Herstellung „erotischer Harmonie“ einen Tee aus Minze und Bohnenkraut, der Wunder wirken sollte.

In den alten und berühmten Kräuterbüchern von Leonhart Fuchs (1501–1566), Adam Lonitzer (1528–1586) oder in dem 1613 erschienenen botanischen Werk Hortus Eystettensis („Der Garten von Eichstätt“) ist die Pfefferminze nicht zu finden, denn es gab sie damals noch gar nicht. Wahrscheinlich entstand sie erst im 17. Jahrhundert als eine spontane Kreuzung aus drei verschiedenen Minzearten. Diesen „natürlichen Dreifach-Bastard“ entdeckte der Biologe John Ray 1696 in einem englischen Garten und nannte ihn wegen seines scharfen Geschmacks „Peppermint“



(= Pfefferminze). 2004 wurde die Pfefferminze zur Arzneipflanze des Jahres gewählt.

Botanisches

Die Pfefferminze gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Es gibt mehr als 25 verschiedene Minzearten und vermutlich um die 600 Sorten, und jede Pflanze bietet eine andere Variante des pfeffrig-fruchtigen Duftes. Die Echte Pfefferminze (*Mentha × piperita*) entstand vor mehr als 300 Jahren als eine spontane Kreuzung aus der Wasser-Minze (*Mentha aquatica*) und der Ähren-Minze (*Mentha spicata* subsp. *spicata*). Die Echte Pfefferminze vermehrt sich vorwiegend durch unterirdisch kriechende Ausläufer und wird bis zu 90 cm hoch. Der meist kahle, vierkantige Stängel ist im oberen Teil verzweigt und trägt die beliebten tiefgrünen, kreuzgegenständigen Blätter, lanzettlich spitz mit einem scharf gesägten Rand, die beim

Zerreiben so charakteristisch nach Menthol duften. An den meist rötlich überlaufenen Sprossen sitzen die kleinen lilarosafarbenen Blüten in dichten, länglichen, endständigen Scheinähren und verströmen ihren erfrischenden Minzeduft.

Anbau und Ernte

Die Pfefferminze liebt es warm und sonnig bis halbschattig. Der Boden darf nicht trocken sein, ansonsten gedeiht sie ohne Zutun. Sie wächst und breitet sich in alle Richtungen aus, deshalb sollten Sie sie in einem großen Behälter ins Beet pflanzen.

Die Echte Pfefferminze ist als „Bastard“ nicht samenecht; Nachkommen, die aus solchen Samen entstanden sind, können ganz unterschiedlich ausfallen. Vermehrt wird deshalb durch Ausläufer mit 3–4 „Augen“, dann gedeiht sie gut. Für die medizinische Verwendung warten Sie mit der ersten Ernte, bis

die Stängel 15 cm hoch sind und sich die ersten Blütenknospen zeigen. Dann schneiden Sie das Kraut handbreit über dem Boden ab, und zwar zur Mittagszeit bei Sonnenschein, da ist der Anteil an ätherischen Ölen in den Blättern am höchsten. Die Blätter zupfen Sie vom Stängel ab, trocknen sie rasch und schattig und bewahren sie aromageschützt als ganze Blätter auf, so bleiben die kostbaren ätherischen Öle optimal erhalten. Für die Küche können Sie junge Blätter und Tribspitzen laufend ernten.

Wirkungen

Schon lange ist die gallenfördernde und krampflösende Wirkung der Minze bekannt. Nichts ist einfacher, als nach einem üppigen Essen frische Minzeblätter zum Tee aufzubrühen, den erfrischenden Duft einzuatmen und ein Tässchen zu genießen. Pfefferminzblätter enthalten neben ihren ätherischen Ölen mit dem Hauptbestandteil Menthol auch Flavonoide, Bitter- und Gerbstoffe. Mit dieser Wirkstoffkombination lösen sie Krämpfe an der glatten Muskulatur des Verdauungstraktes und lindern Blähungen. Menthol blockiert die Schmerzrezeptoren der Magenschleimhaut, deshalb wirkt Pfefferminze schmerzlösend bei krampfartigen Magen-Gallen-Beschwerden. Außerdem fördert sie die Sekretion der Verdauungssäfte und bewirkt eine Erhöhung der Gallenproduktion. Sie ist also ein wichtiges Mittel für die Verdauung, vor allem weil sie auch gärungshemmend und antiseptisch wirkt (Menthol ist keimhemmend) – das geniale Mittel also bei „verdorbenem Magen“, oder wenn einem etwas „wie ein Stein im Magen liegt“. Wenn Übelkeit und Erbrechen dazu kommen, wirkt Pfefferminze leicht betäubend auf die Magenschleimhäute und lindert den



Medizinische Anwendung: *Menthae piperitae folium/ aethereoleum*

Inhaltsstoffe: Bis 4% ätherisches Öl (davon 35–50% Menthol), Flavonoide, Bitter- und Gerbstoffe.

Anwendung, innerlich:

Krampfartige Magenbeschwerden und Gallenleiden, verdorbener Magen, Übelkeit, Erbrechen, Schluckauf, nervöse Magen-Darm-Krämpfe, Kopfschmerzen. „Trockene Inhalation“ (siehe Seite 203) bei Schnupfen.

Kommission E: Krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich und im Bereich der Gallenblase und der Gallenwege.

Tagesdosis: 3–6 g Blätter.

Nebenwirkungen: Bei zu langer Anwendung kann es zu einer Magenreizung kommen.

Gegenanzeigen, Blätter: Bei Gallensteinleiden bitte nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden.

Öl: Nicht anwenden bei Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenentzündung oder schweren Leberschäden.

und senkt die Körpertemperatur um etwa 1 °C.

1 l Pfefferminztee zubereiten und lauwarm anwenden: Den Körper mit einem nassen Waschlappen rasch, aber behutsam von außen (Hände, Füße) nach innen (Richtung Herz) waschen. Den Patienten anschließend nicht abtrocknen, sondern mit einer leichten Decke bedecken. Diese „Waschrichtung“ unterstützt den Kreislauf, das erfrischende Menthol und die Verdunstungskälte kühlen den Körper.

Hinweis: Der Fiebernde muss sich vor der Anwendung warm oder heiß anfühlen, sonst dürfen Sie diese Waschung nicht durchführen. Nicht anwenden bei Allergikern und bei Kindern unter 3 Jahren.

Brechreiz, auch bei Reiseübelkeit und Schwangerschaftserbrechen. Bei Schluckauf und bei Kopfschmerzen hat sich ein doppelt starker Pfefferminztee bewährt. Aber so gern Pfefferminztee getrunken wird, er sollte kein Dauerteegetränk sein! Menthol stimuliert die Bildung von Magensäure und kann auf Dauer zu Magenschmerzen führen. Als Ersatz kann die Krause Minze (*M. spicata* var. *crispa*) getrunken werden, eine Kulturform der Pfefferminze, die weniger scharf ist und anstelle von Menthol Carvon enthält. Das ätherische Pfefferminzöl wird in Form dünndarmlöslicher Kapseln auch zur Behandlung des Reizdarms eingesetzt, der vermutlich auf eine gestörte Empfindlichkeit und Beweglichkeit des Darmtraktes zurückzuführen ist. Äußerlich werden Zubereitungen mit Pfefferminzöl für Inhalationen und Einreibungen verwendet bei Katarrhen der Atemwege und Schleimhautentzündungen im Mund-Rachen-Bereich. Bei der äußerlichen Anwendung von Pfefferminzöl, bei Muskel- und Nervenschmerzen sowie bei Kopfschmerzen übt Menthol auf die Haut einen Kältereiz aus und wirkt dadurch schmerzlindernd.

Tee & mehr

Pfefferminztee

1–2 TL (1–2 g) getrocknete Blätter mit 1 Tasse heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten bedeckt ziehen lassen. 3- bis 4-mal täglich 1 Tasse trinken, 2 bis maximal 6 Wochen lang.

Diesen Tee können Sie auch inhalieren (bei Schnupfen).

Tee zur äußeren Anwendung

In der Klinik hat es sich bewährt, bei fiebrigen Erkrankungen den heißen Körper mit Pfefferminztee abzuwaschen: Das kühlt, erfrischt

Teemischungen

Tee gegen Reiseübelkeit (Aufguss)

Je 1 TL Pfefferminze, Ingwerwurzeln, Rosmarin- und Melissenblätter mit 1 l heißem Wasser übergießen, 7 Minuten ziehen lassen, abgießen und in eine Thermosflasche füllen. Vor Fahrtantritt 1–2 Tassen trinken, den Rest während der Fahrt.



Tee gegen Reizdarm (Aufguss)
40 g Pfefferminzblätter mit je 10 g Kamillenblüten, Melissenblättern, Fenchelsamen, Erdrauch- und Schafgarbenkraut sowie Süßholzwurzel mischen. 1 TL der Mischung pro Tasse frisch mörsern und mit Zimt und Ingwer aromatisieren. 7 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee „ Erotische Harmonie“
2 TL Minze und 1 TL Bohnenkraut mit $\frac{1}{4}$ l heißem Wasser übergießen, bedeckt 7 Minuten ziehen lassen und mit etwas Honig, Zimt und Ingwer aromatisieren. Anschließend zu zweit genießen (nach Maurice Mességué).

Weitere Zubereitungen

Fitnessdrink

6 Stängel frisches Bohnenkraut und je 1 Zweig Pfefferminze, Basilikum und Rosmarin 2 Stunden lang in 1 l (Bio-)Apfelsaft hineinhängen und in die Sonne stellen. Ab und zu umrühren. Der erfrischende Drink wirkt konzentrationsfördernd und gibt spontane Energie.

Diese Rezeptur hat schon der Pflanzentherapeut Maurice Mességué Mitte des 20. Jahrhunderts den Fahrern der Tour de France verordnet, zusammen mit einer Prise Salz gegen den Mineralienverlust und etwas Traubenzucker als schnell verfügbare Kraftreserve – natürlich haben sie gewonnen!

Minzelikör

3–4 EL frische oder 2–3 EL getrocknete Pfefferminz- und Melissenblätter, $\frac{1}{2}$ Zimtstange, 1 TL zerdrückte Fenchelsamen, 1 EL Schafgarbenblüten und 80 g Kandiszucker mit $\frac{3}{4}$ l Korn (32%) übergießen und 2 Monate ziehen lassen. Danach abgießen und teelöffelwei-



se genießen – als wohlschmeckenden, verdauungsfördernden Magenschmeichler.

Minzesirup

Wenn die Minze wächst und wächst, konservieren Sie die köstliche Frische einfach über das ganze Jahr, indem Sie Sirup daraus zubereiten: Je 2 Tassen Zucker, Wasser und klein geschnittene Minzblätter 5 Minuten bedeckt kochen und danach 15 Minuten abkühlen lassen. Anschließend in kleine dunkle Flaschen abgießen und beschriften. Dieser Sirup hält mehrere Jahre. Sie können ihn zum Würzen von Süßspeisen, Fruchtbowlen, Speisen und Getränken verwenden oder zu Eis, Sorbet oder Gelee weiter verarbeiten. Mit gekühltem Mineralwasser verquirlt liefert Minzensirup ein besonders erfrischendes Getränk.

Pfefferminzöl

Äußerlich kann ätherisches Pfefferminzöl bei Muskel- und Nervenschmerzen sowie bei Kopfschmerzen angewendet werden. Tragen Sie dazu das Minzöl vorsichtig ä-

ßerlich auf Schläfe, Stirn oder Nacken auf (nicht in die Augen bringen!). Für eine so genannte „trockene Inhalation“ bei Schnupfen 1–2 Tropfen ätherisches Minzöl auf ein Taschentuch geben und einatmen.

Altes und neues Wissen

Plinius der Ältere empfahl schon im 1. Jahrhundert n. Chr. bei Kopfschmerzen das Auflegen von Minzblättern auf die Schläfen. Auch neuere Untersuchungen bestätigen hervorragende Erfolge in der Akutwirkung von Pfefferminzöl gegen Kopfschmerzen: In einer Studie der Kieler Universitätsklinik für Neurologie konnte in einem direkten Vergleich zwischen 10%-igem Minzöl und Paracetamol (Wirkstoff in vielen Schmerzmitteln) belegt werden, dass beide gleich wirksam sind – der Schmerz der Probanden begann nach 15 Minuten nachzulassen! Aber: Bei dem auf Stirn und Schläfen aufgetragenen Minzöl sind keine Nebenwirkungen zu erwarten.

Ringelblume

Calendula officinalis



17 Uhr schließen sie sich wieder. Sind die Blüten morgens um 7 Uhr aber noch geschlossen, wird es laut „Ringelblumenuhr“ wohl Regen geben – kein Wunder also, dass man sie auch Regenblume nennt. Ihr botanischer Name *Calendula* leitet sich ab von lat. „calendae“ (= Monate), weil sie viele Monate lang blüht, oder aber von lat. „calthula“ (= ein Frauenkleid von gelber Farbe). Ringelblume heißt sie, weil sich ihre Samen ringeln.

Wegen ihrer enormen Wuchs- und Regenerationskraft stand sie bei den Ägyptern als Liebespflanze in hohem Ansehen: Die Ringelblume blüht üppig, und zwar umso mehr, je häufiger man sie erntet. Traditionell wird *Calendula* deshalb in den Hochzeitsstrauß eingebunden, mit dem symbolischen Wunsch: Eure Liebe soll nie enden, sondern immer neue Blüten treiben. Die Ringelblume war vermutlich schon in der Antike bekannt, aber der erste sichere Hinweis stammt von Hildegard von Bingen (1098–1179). Sie verordnete Ringelblumen gegen Verdauungsstörungen, als Gegenmittel bei Vergiftungen und äußerlich bei Ekzemen und „Kopfgrind“. Seit dem 12. Jahrhundert wurde *Calendula* nachweislich in Deutschland angebaut. Die getrockneten Blütenblätter dieser „Arnika unserer Gärten“ waren im 17. Jahrhundert so begehrt, dass Drogisten und Apotheker sie gleich fässerweise bereithalten mussten. Der mittelalterliche Kräutrarzt Matthiolius beschrieb sie als „herba cancri“, ein Kraut gegen Krebs mit „äußerlich und innerlich zerteilenden, eröffnenden, schweißtreibenden und herzkraftigenden Wirkungen“. Die Eigenschaft der Ringelblume, Wunden schnell und komplikationslos abheilen zu lassen, machten sie zu einer der bekanntesten Wundheilpflanzen.

Die Blütenblätter der Ringelblume kann man essen. Bei den Persern und Griechen dienten sie als Safranersatz, daher auch ihr poetischer Name „Safranrose“.

Geschichte

„Sponsa solis“ (lat. = Sonnenbraut) wird die Ringelblume auch genannt, weil sie sich mit ihren Blütensonnen dem Sonnengott Helios am Firmament zuwendet: Am frühen Morgen öffnen sich ihre Blütenblätter und versprechen einen sonnigen Tag; gegen

Botanisches

Die bei uns einjährige Ringelblume gehört zu den Korbblütengewächsen (Asteraceae). Sie hat ihren Ursprung in Nordwestafrika und ging in alle Richtungen auf Weltreise: Auf die Kanaren, nach Indien, Japan, Australien und Finnland. Heute ist sie eine der

Medizinische Anwendung: *Calendulae flos*

Inhaltsstoffe: Triterpensaponine und -alkohole, Flavonoide, Karotinoide (granulationsfördernd), Lycopin, Xanthophylle, Kumarine, wasserlösliche Polysaccharide (Schleime), ätherische Öle (zehnmal mehr in den Röhren- als in den Zungenblüten), Alantoin (im Blütenköpfchen um ein Drittel mehr als in den Zungenblüten!), Phytosterin, etwas Salizylsäure, Oleanolsäure (geschwürschützend), Bitterstoffe.

Anwendung, äußerlich: Entzündungen von Haut und Schleimhaut, Geschwüre, Ekzeme und Venenentzündungen oder Hämorrhoiden (Sitzbad). Aufgeschürfte Knie oder Blutergüsse, trockene, rissige Hände und Lippen. Schlecht heilende Wunden und Sportverletzungen, Quetsch-, Schlag-, Schnitt-, Biss- und Risswunden, Wundliegen (Dekubitus; schon vorbeugend einreiben!), Akne, Abszesse, Haarbalgentzündung (Furunkel), wunde Brustwarzen stillender Mütter, Brustdrüsenentzündung, wunde Kinderpopos, Windeldermatitis. Bei Verbrennungen (bis 2. Grades), Erfrierungen, Bestrahlung nach Brustkrebs und zur Nachbehandlung und schnelleren Wundheilung nach Operationen. Ringelblumentee als Augenlotion bei Bindehautentzündung, das stimuliert das Abwehrsystem und verhindert Bakterienwachstum. Spülungen der Mund-Rachen-

Schleimhaut bei Mundschleimhautentzündung, nach Zahnextraktionen, Aphthen, Paradontose, Mandelentzündung (Tonsillitis). Zur Wundbehandlung nach Amputationen, bei Beingeschwür (Ulcus cruris); zur Reinigung und Anfangsbehandlung feuchte Auflagen (Tee, Tinktur), später Salbe. Zur Abheilung chronischer, venöser Geschwüre ist die Behandlung mit Ringelblumen-Johanniskraut-Öl einer Antibiotikatherapie sogar überlegen. Bei Bienen- oder Wespenstichen frisch zerriebene Blütenköpfchen direkt auftragen. Bei tiefen Wunden, zur Wundreinigung oder zum Verbinden von Wunden verdünnte *Calendula*-Lösung (1 TL Tinktur auf 2 EL Wasser oder lauwarmen Ringelblumentee). **Innerlich:** Zur Therapiebegleitung bei Verdauungsstörungen, Magen-Darm-Geschwüren und -Entzündungen, Gallenwegserkrankungen und bei Menstruationsstörungen. Als Begleitmittel in der Krebsterapie zur Unterstützung des Immunsystems, zur Verbesserung des Allgemeinbefindens und zur Förderung von Schlaf und Appetit.

Kommission E, innerlich: Entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut. **Äußerlich:** Wunden, auch mit schlechter Heilungstendenz, Ulcus cruris (Beingeschwür).

Tagesdosis: 1–2 g Blüten auf 1 Tasse Wasser; 1–2 TL (2–4 ml) Tinktur auf ¼–½ l Wasser.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

bekanntesten Garten- und Kulturpflanzen. *Calendula* liebt die Wärme, ist aber gleichzeitig wenig kälteempfindlich. Aus ihren gekringelten Samen wächst, kaum auf die Erde gelegt, die bis zu 50 cm hohe Pflanze mit krautigem Stängel und wechselständigen, spatelförmigen Blättern, die weich behaart und am Rande kurz bewimpert sind. Wenn Sie daran reiben, verströmen sie einen angenehm würzigen, zitronig frischen Duft. Jede Pflanze kann zwischen Juni und Oktober bis zu 50 endständige Blütenköpfchen mit zahlreichen weiblichen Zungenblüten entwickeln, die im schüsselförmigen Kelch sitzen und am Ende 3 Zähnnchen tragen.

Ist die Ringelblume verblüht, kringeln sich im Blütenkörbchen ihre Samen. Die eingerollten, flughaar-



losen Früchte werden ihrer unterschiedlichen Form nach als Kahn-, Haken- oder Larvenfrüchte bezeichnet.

Anbau und Ernte

Calendula braucht keine Pflege und ist eine Zierde für jeden Garten. Streuen Sie einfach März bis Mai die Samen im sonnigen Garten nicht zu dicht aus. Sie benötigen Luft und Licht, um zu wachsen. Bevorzugt werden gefüllte, orangerote Ringelblumen, weil diese die meisten Karotinoide enthalten!

Die Ernte ist genauso einfach: Sammeln Sie an sonnigen Tagen die voll erblühten Blütenköpfchen ohne Stiele täglich zwischen 11 und 12 Uhr. Übrigens, im Kelch und in den Röhrenblüten sind viel mehr ätherische Öle enthalten als in den Zungenblüten, außerdem wundheilungsförderndes Allantoin. Apothekenware enthält nur Blütenblätter, deshalb lohnt es sich, die Blütenköpfchen selbst zu sammeln. Anschließend lassen Sie die Ernte rasch und vor allem schattig gut durchtrocknen; die Blüten enthalten Pflanzenschleime und neigen

daher zum Schimmeln. Bewahren Sie die Blüten licht- und aromageschützt auf; dann bleiben sie farbkraftig – und das bedeutet gleichzeitig heilkräftig!

Wirkungen

Die Ringelblume gehört zu den bekanntesten Wundheilpflanzen, wird ausnahmslos gut vertragen und ist im Vergleich zur Arnika milder und nebenwirkungsfrei (keine Kontaktallergien). Deshalb eignet sie sich besonders gut für die Selbstmedikation. *Calendula* wirkt mit ihren Karotinoiden entzündungshemmend, sorgt für einen raschen Wundverschluss, fördert die Wundheilung und die Bildung von neuem Gewebe, unterstützt den Abfluss von Lymphe und wirkt Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe (Ödemen) entgegen. Sie macht die Haut geschmeidig, weich, elastisch und widerstandsfähig und unterstützt die Narbenabheilung. Das ätherische Öl und die Flavonoide hemmen das Wachstum zahlreicher Bakterien, die Saponine wirken gegen Viren (Grippe- und Herpesviren, gut als Begleit-

mittel bei Herpes am Auge!), Pilze (*Candida monosa*) und gegen Einzeller (Trichomonaden). Außerdem regen die Polysaccharide das Immunsystem an.

Calendula ist auch zur Hautpflege und in der Kosmetik bei sensibler, trockener, überempfindlicher, verletzter, zu Allergien neigender oder gereizter Haut sowie für die sensible Baby- und Altershaut bestens geeignet. Sie regt den Zellstoffwechsel der Haut an, stimuliert die Zellneubildung und verbessert die Hautdurchblutung.

Tee & mehr

Ringelblumentee

1–2 TL (etwa 1,6 g) getrocknete Blütenköpfchen mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten bedeckt ziehen lassen, abgießen und genießen.

Tee zur äußeren Anwendung

Für die äußerliche Anwendung nehmen Sie 2 TL Blütenblätter pro Tasse Wasser. Diesen Tee können Sie zur Wundreinigung lauwarm über die frische Wunde gießen oder Teilbädern zugeben bei Quetschungen, Krampfadern und Hämorrhoiden. In Form einer Kompresse dient er als Wund- oder Augenaufgabe: Ein Tuch in den Tee tauchen und anwenden bei Wunden, Quetschungen, Krampfadern oder Hämorrhoiden. Als Gurgelmittel lindert er entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut und als Haarspülung verleiht er blondem Haar einen goldenen Schimmer.

Teemischungen

Gastritistee (Aufguss)

Je 25 g Ringelblumen-, Schafgarben- und Kamillenblüten und Fenchelsamen (vor der Zubereitung mörsern). 10 Minuten ziehen lassen. 5 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.



Tee gegen Menstruations-schmerzen (Aufguss)

Je 20 g Ringelblume, Gänse-Fingerkraut, Kamille, Frauenmantel und Rosmarin. 10 Minuten ziehen lassen. 4 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen

Erste-Hilfe-Salbe für die Hausapotheke

2 EL Butterschmalz oder Butter im Topf schmelzen lassen, 2 EL Ringelblumenblüten einstreuen und mindestens 10 Minuten darin schwenken (die Butter darf dabei keinesfalls zu heiß werden und bräunen!). Anschließend durch ein Taschentuch abfiltern und kühl stellen (2–3 Wochen haltbar) oder in kleinen Stücken einfrieren. Auf diese Weise haben Sie bei kleineren Verletzungen ganz schnell eine Heilsalbe parat.



Ringelblumensalbe

20 g frisch gepflückte Blütenköpfchen in 100 ml Sonnenblumenöl 15 Minuten lang erhitzen (nicht „frittieren“). Absieben und das Ringelblumenöl wieder in den Topf geben. 15 g Bienenwachs (Apotheke) in diesem Öl zum Schmelzen bringen, den Topf vom Herd nehmen und in Salbendöschen (Apotheke) füllen. Mit Küchenpapier bedeckt erkalten lassen, danach Deckel schließen. Die Salbe ist 1 Jahr im Kühlschrank haltbar.

Ringelblumentinktur

Ein helles Schraubglas bis an den Rand mit frischen oder getrockneten Ringelblumenblüten füllen und mit Alkohol (45%) übergießen. 3 Wochen stehen lassen, regelmäßig schütteln und abgießen. Die Tinktur eignet sich 1 : 1 bis 1 : 10 verdünnt zur Wundreinigung, bei Zahnfleischproblemen oder Sonnenbrand.

Ringelblumenblütenöl

Ein sauberes Glasgefäß locker mit ausgezupften Blütenblättern füllen und mit kalt gepresstem Oliven- oder Sonnenblumenöl auffüllen. 3 Wochen lang stehen lassen. Regelmäßig schütteln und dabei darauf achten, dass die Blütenblätter stets vom Öl bedeckt sind. Anschließend absieben, auspressen, in kleine dunkle Flaschen abfüllen und kühl aufbewahren. Das Öl können Sie als Heil-, Baby- oder Pflegeöl verwenden oder auch als Grundsubstanz für eine Salbe.

Ringelblumenblüten als Wildgemüse

Ringelblumenblüten schmecken mild und gut, sie färben Butter, Reis, Käse, Gemüse oder Suppen und bringen Farbe in den Salat. Ob zu Fisch, Geflügel oder Meeresfrüchten, zu Desserts oder über Salate und Suppen gestreut – sie sind immer eine geschmackvolle und gleichzeitig gesunde Attraktion.

Neues Wissen

In klinischen Anwendungsbeobachtungen wurde durch die Verwendung einer Ringelblumen-Johanniskraut-Zubereitung nach Kaiserschnittgeburt eine schnellere Wundheilung nachgewiesen. In einer weiteren Studie half Ringelblumensalbe, die durch Strahlentherapie nach Brustkrebs entzündete Haut deutlich schneller wieder zu regenerieren als ein synthetisches Vergleichspräparat. Im Tierversuch konnten tumorhemmende Eigenschaften an Mäusen nachgewiesen werden: *Calendula* wirkt zellschädigend auf verschiedenste Typen von Tumorzellen, gleichzeitig aktiviert sie die Zellatmung und verlangsamt dadurch das Krebswachstum.

Rose

Essig-Rose (*Rosa gallica*), Apotheker-Rose (*R. g. 'Officinalis'*) und Hunds-Rose (*R. canina*)



man getrocknete und pulverisierte Rosenblüten als entzündungshemmenden Wundpuder und legte bei Verbrennungen oder Entzündungen der Augen Kompressen mit Rosentee auf. Die Äbtissin Hildegard von Bingen (1089–1179) schrieb: „Sammle die Rosenblüten bei Tagesanbruch und lege sie über die Augen – sie machen dieselben klar.“ Eine Empfehlung, die auch heute noch Gültigkeit besitzt.

Geschichte

Die Rose ist die Königin der Blumen und Sinnbild der Liebe. Schon im alten Persien gab es erste Rosenkulturen, um genügend Rosenöl und Rosenwasser daraus zu gewinnen. Im antiken Rom wurden Rosen zur Dekoration für Feste verwendet und dafür in unvorstellbaren Mengen aus Ägypten importiert. Die reichen Römer entwickelten einen überschwänglichen Luxus mit Rosen: Kleopatra ließ

Festsäle kniehoch mit Rosenblütenblättern füllen, wenn sie Antonius empfing, Gäste saßen auf Matratzen und Kissen, die mit Rosen gefüllt waren und stiegen in rosengefüllte Bäder.

Die göttlich anmutende Blume besitzt aber auch ganz irdene Eigenschaften und ist seit über 5000 Jahren als Heilmittel bekannt. Die Perser verwendeten Rosenwasserkompressen bei Herz-, Magen- und Nervenleiden. In mittelalterlichen Klöstern verwendete

Botanisches

Rosen gehören zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae), die mit über 3000 Arten auf der ganzen Nordhalbkugel beheimatet sind: in Südeuropa, Nordamerika, Persien, China oder dem Himalaja, nicht aber in den Tropen oder auf der Südhalbkugel. Rosen gedeihen an Feldrainen und auf Trockenrasen bis in sommertrockene Geröllbetten oder an Waldrändern. Sie wollen Wind und Sonne ausgesetzt sein, um ihre volle Blütenpracht zu entwickeln. Das kräftige Wurzel-

werk findet auch in steinigem Untergrund Halt, und mit ihren unterirdischen Ausläufern können sich Rosenbüsche problemlos verbreiten. Die elastischen Zweige sind besetzt von zahllosen Stacheln, die aus dem Rosenbusch ein undurchdringliches, wehrhaftes Dickicht machen können; schon in alten Zeiten Schutz für Mensch und Tier. Die harmonisch geformten Blätter mit der für Rosengewächse typischen Zähnelung sind 3- bis 9-zählig gefiedert. Die duftenden Blüten überschnitten förmlich den Rosenbusch. In Kelch und Krone regiert in strenger Harmonie die Fünffzahl, nach innen gefolgt von einem Strahlenkranz zahlreicher gelber Staubgefäße. Bei Rosen, die noch nicht „überzüchtet“ sind, entwickeln sich im Spätsommer aus dem krugförmig eingesenkten Blütenboden Scheinfrüchte, die **Hagebutten**. In ihrem Inneren verbergen sich steinharte Nüsschen, von feinen hellen, steifen Härchen umgeben: das „Juckpulver“ unserer Kindheit. Süß und vitaminreich bieten die „Heckenfässchen“ (vom althochdeutschen Begriff „hag“ = Hecke und „butte“ = Fässchen) willkommene Nahrung für Mensch und Tier und schmücken erneut die Rosenbüsche.

Anbau und Ernte

Als Standort genügt ein sonniger Platz, an dem ein laues Lüftchen weht. Nicht direkt an der Hausmauer, dort staut sich die Wärme, und keine Staunässe – nur einen lockeren, humosen, vielleicht etwas lehmhaltigen Boden.

Möchten Sie **Rosen** aus dem eigenen Garten für Ihre Hausapotheke oder für die Kräuterküche verwenden (alle Rosenblüten sind essbar und heilsam!), dann dürfen Sie sie natürlich nicht mit chemischen Düngermitteln oder Insektiziden behandeln!

Gegen Läuse können Sie Ihre Rosen mit einem Brennesselkaldauszug behandeln, bei Pilzbefall, Mehltau oder Rost können Sie Schachtelhalmbrühe und Knoblauchtees aufbringen. Wenn Sie Knoblauch oder Lavendel zwischen die Sträucher pflanzen, fördert das die Produktion ätherischer Rosenöle.

Arzneilich verwendet werden ausschließlich alte Rosenarten (*Rosa gallica*, *Rosa centifolia*) oder Wildsorten. Sammeln Sie die voll erblühten Blütenblätter an einem sonnigen Vormittag vor 10 Uhr (danach verdunsten die ätherischen Öle – eine Art Hitzeschutz für die Blüte). Verwenden Sie sie frisch oder trocknen Sie sie im Schatten: Breiten Sie die Blütenblätter locker und in dünner Schicht auf einem flachen Korb aus. Sobald sie gut trocken sind, bewahren Sie sie aromageschützt und dunkel auf. Rosenblüten sind 1 Jahr lang haltbar.

Ernten Sie **Hagebutten**, wenn sie ausgereift, aber noch hart sind; sie reifen bei niedriger Temperatur und geringer Luftfeuchtigkeit gut nach. Früchte für Weine oder Liköransätze werden nach dem ersten Frost geerntet und sofort weiterverarbeitet. Für Teezubereitungen können Sie die Früchte ganz lassen, also mitsamt den Samen trocknen, nur wenn Sie die Samen für den so genannten „Kernleste“ (siehe Seite 210) gewinnen wollen, müssen

Sie die mühsame, „haarige“ Arbeit auf sich nehmen und vorsichtig die Samen aus der Fruchtschale herauspulen. Wollen Sie nur die Schalen verwenden, dann verpacken Sie diese luftdicht, da Luftsauerstoff den Vitamingehalt reduziert.

In zunehmendem Maße interessieren sich Naturmediziner für die Samen der Moschus-Rose (*Rosa moschata*) und der Schottischen Zaun-Rose (*Rosa rubiginosa*), um daraus das besonders hautfreundliche, fette Wildrosen-Samenöl zu gewinnen.

Wirkungen

Rosen enthalten ätherische Öle mit über 400 verschiedenen Bestandteilen, das macht ihren außergewöhnlich feinen, harmonisierenden Duft aus, der „das Herz öffnet“ und der Seele gut tut. Mit ihren Gerb- und Bitterstoffen wirken sie zusammenziehend auf Gefäße und fördern die Wundheilung, zum Beispiel bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut und bei Durchfall. Wohltuend, heilsam und stimmungsaufhellend ist die Rose, wenn sie mit ihren ebenfalls gerbstoffreichen „Geschwistern“ zusammen verordnet wird: Mit Blutwurz, Gänse-Fingerkraut, Frauenmantel, Brombeer- oder Himbeerblättern.

Mit ihrer Kombination an Gerbstoffen, Flavonoiden und ätherischen Ölen wirken Rosenblüten entzündungshemmend, antiseptisch und wundheilungsfördernd; sie werden

Kostbares Rosenöl

Zur Gewinnung des kostbaren, ätherischen Rosenöls werden die ganzen Blüten am frühen Morgen zwischen 5 und 9 Uhr gesammelt und sofort der Wasserdampfdestillation zugeführt. 3–4 Tonnen Blüten, die in etwa 800 Stunden gesammelt werden, ergeben 1 kg Rosenöl – das entspricht etwa 1 Liter. Später gepflückt würden sich die ätherischen Öle verflüchtigen und die Ausbeute wäre geringer.



daher äußerlich zum Beispiel bei Brustdrüsenentzündungen oder Lippenherpes verwendet. Ihre wertvollen Früchte, die **Hagebutten**, enthalten reichlich Vitamin C und Mineralien; Sie stärken die körpereigene Abwehrkraft und sind vor allem bei Fieber gut, wenn der Bedarf an Vitamin C erhöht ist. Das Vitamin C bleibt in der Teezubereitung weitgehend erhalten, auch wenn man kurz aufkocht – wohl aufgrund von Begleitstoffen wie Flavonoiden, die das Vitamin C wirkungsvoll vor dem Abbau schützen. Außerdem regen Hagebutten den Stoffwechsel an; wenn sie mit

den vanilleartig duftenden Samen zusammen getrunken werden, wirken sie auch mild harntreibend. Das fette Rosenöl aus den Samen ist reich an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin A. Es hat einen positiven Einfluss auf die Narbenheilung (z. B. Aknenarben) und die Faltenrückbildung. Das antiseptische Rosenwasser (Apotheke), das sich bei der Wasserdampfdestillation des ätherischen Rosenöls im Kondensat abscheidet, ist bei Akne und fettiger Haut geeignet, als Mundwasser bei Zahnfleischentzündungen und als lindernde Lotion bei Herpes und Gürtelrose.

Medizinische Anwendung: *Rosa flos* und *Cynosbati fructus cum semine*

Inhaltsstoffe, Blüten: Ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe, Flavonoide. **Früchte:** Vitamin C (300–3000 mg/100 g Frucht!), Vitamin A, B, E und K, Anthozyane, Karotinoide, Mineralien (Eisen, Magnesium, Natrium), ätherische Öle, Lezithin, Vanillin und Fruchtsäuren.

Anwendungen, Blüten, innerlich: Mund- und Rachenschleimhautentzündungen, Durchfall (in Teemischungen),

Magen-Darm-Verstimmung, als Fiebertee. **Äußerlich:** Kompresse bei Brustdrüsenentzündung, Rosenhonig bei rissiger Haut, Lippenherpes oder Soor. **Früchte, innerlich:** Stärkung der körpereigenen Abwehrkraft, Stoffwechselförderung, Durchspülung.

Kommission E, Blüten: Leichte Entzündungen im Bereich der Mund- und Rachenschleimhaut. **Tagesdosis:** 3-mal täglich 1 TL (1–2 g) Blütenblätter auf 1 Tasse (200 ml) Wasser.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Tee & mehr

Rosentee

1 TL (1–2 g) duftende Blütenblätter mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, 7 Minuten bedeckt ziehen lassen und abgießen. Ungesüßt oder mit Honig gesüßt 3-mal täglich 1 Tasse nach dem Essen trinken. Zur Beruhigung von Herz und Nerven, zur Harmonisierung bei Stress, zur Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens, als Beigabe zu Teemischungen bei Durchfall, Schlafstörungen oder bei Magen- und Menstruationskrämpfen.

Hagebuttentee

2–3 TL getrocknete Hagebutten in ¼ l kaltem Wasser über Nacht ansetzen. Am nächsten Tag im Einweichwasser zum Kochen bringen, abgießen. Mit Honig süßen und warm trinken. Zur Stärkung der Abwehrkräfte mehrere Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

„Kernleste“

Die kleinen, von Haaren befreiten Hagebuttensamen sind, ½ Stunde in Wasser gekocht, bekannt als „Kernleste“ zur Durchspülung bei rheumatischen Erkrankungen und Blasen-Nieren-Leiden (1 TL Samen pro Tasse). 3–4 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee zur äußeren Anwendung

Lassen Sie den Rosentee 15 Minuten bedeckt ziehen, gießen Sie ab und spülen Sie mit dem Auszug mehrmals täglich Mund- und Rachenraum. Sie können auch Kompressen damit tränken, für kühlende Auflagen auf geschwollene Augen oder kleine Brandwunden.

Teemischungen

Durchfalltee (Aufguss)

Je 25 g Rosen- und Kamillenblüten, Gänse-Fingerkraut und Erdbeerblätter. 10 Minuten ziehen lassen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken, maximal 1 Woche lang.

Gurgeltee (Aufguss)

Je 25 g Rosen- und Kamillenblüten, Salbei- und Pfefferminzblätter. 10 Minuten ziehen lassen. Bis zur Besserung der Beschwerden mehrmals täglich gurgeln.

Weitere Zubereitungen

Rosenhonig

Ein Glasgefäß 2 cm hoch mit Blütenblättern von Duftrosen füllen und im Wechsel mit einer ebenso hohen Schicht Honig beträufeln, bis das Glas voll ist. 4 Tage verschlossen stehen lassen und dann durch ein Tuch auspressen. Innerhalb von 4 Wochen aufbrauchen oder auf 70°C erwärmen und anschließend in sterile Gläser abfüllen. Mit Mineralwasser verdünnt ist Rosenhonig auch ein nervenberuhigender Durststiller.

Rosenessig

150 g frische Duftrosenblüten mit 1 l heißem Essig überbrühen und 1 Stunde zugedeckt ziehen lassen. Danach abgießen und mit einer frischen Rosenblüte zusammen in ein dekoratives Glasgefäß geben. Das ergibt einen Essig für zarte feine Salate. Der Essig kann auch verdünnt bei Halsweh zum Gurgeln verwendet werden (1 EL/Tasse warmes Wasser).

Rosenblütenbad

Die einfachste Variante, um sich nach einem anstrengenden Tag eine Entspannung zu gönnen: Lassen Sie sich ein warmes Bad einlaufen und bestücken Sie das Badewasser mit 1–2 Handvoll frischen oder getrockneten Duftrosenblüten. Etwas edler, aber auch teurer wird es, wenn Sie ins eingelaufene Badewasser eine Mischung aus 3 Tropfen Rosenöl in 1 Becher Sahne geben. Natürlich dürfen eine kleine Handvoll Rosenblüten, Kerzen und schöne Musik nicht fehlen.

Rosengesichtsdampfbad

2 Handvoll Rosenblütenblätter mit 1 l heißem Wasser überbrühen, den Topf vom Herd nehmen und das Gesicht etwa 10 Minuten über den aufsteigenden Dampf halten. Ein solches Rosendampfbad wirkt reinigend, beruhigend und glättend.

Rosentonikum

5 Handvoll frisch gepflückte Blütenblätter von Duftrosen mit 1 l kaltem Wasser übergießen und gut verschlossen 1 Woche an einen sonnigen Platz stellen. Anschließend abgießen und ½ l Weinessig zufügen. Das Tonikum wird 1 : 1 mit Wasser verdünnt zur Reinigung und Pflege der Haut verwendet, vor allem bei Juckreiz und Ekzemen, aber auch als Körperlotion.

Neues Wissen

Als erstaunlich schmerzlindernd bei Gelenkrheumatismus erwies



sich in Studien die Einnahme von Hagebutten der Hunds-Rose (*Rosa canina*). Die ganze getrocknete Frucht mitsamt den Kernen wurde in pulverisierter Form von den Probanden eingenommen: Die Studie zeigte, dass Hagebuttenpulver antioxidativ wirkt und verhindert, dass die weißen Blutkörperchen bei entzündlichen Prozessen in das Entzündungsgebiet einwandern und dort das Knorpelgewebe weiter schädigen. Sehr wahrscheinlich sprechen auch Rückenschmerzen darauf an.



Rosmarin

Rosmarinus officinalis



Geschichte

Wahrscheinlich stammt Rosmarin aus dem Libanon. Er war bei den Griechen der Liebesgöttin Aphrodite geweiht und sollte zudem das Gedächtnis stärken; deshalb trugen Studenten im antiken Griechenland einen Rosmarinkranz. Die alten Kräuterkundigen beschrieben die Pflanze äußerst treffend so: „Rosmarin sterket die Memory, das ist die Gedächtnisz. Erwärmet das marck in den Beinen, bringet die sprach wieder, macht keck und herzhafftig und retardieret das Alter, so man es allen Tag trinket“. Heute noch sagt man in der Steiermark über Menschen, die intelligent

sind und ihr Wissen gut anzuwenden wissen, sie hätten „Rosmarin im Kopf“.

Benediktinermönche brachten den Duftstrauch nach Mitteleuropa und bauten ihn im 8. Jahrhundert auf Geheiß Karls des Großen in den Klostergärten an. Anlässlich der Pestepidemien im Mittelalter wurde Rosmarin auf öffentlichen Plätzen, in Kranken- und Sterbezimmern verbrannt, und Pestärzte trugen Rosmarin-Essig-Schwämme in ihrer Schnabelmaske, um sich vor Seuchen und Krankheiten zu schützen. Krankenschwestern verwendeten Rosmarintee in der Geburtshilfe zum Schutz der Gebärenden und ihrer Neugeborenen vor Infektionen. Noch bis vor 100 Jahren verordnete Kräuterpfarrer Künzle (1857–1945) Rosmarindämpfe gegen stickige und verdorbene Luft in den Krankenzimmern. Man rauchte Rosmarin sogar in der Pfeife – bei Husten oder Grippe. Rosmarin war damals ein beliebtes Mittel gegen Ohnmacht, bei Erschöpfung, während der Rekonvaleszenz und vor allem für ältere Menschen und Frauen von zarter Gesundheit. Er wurde in Apotheken als Medizin gegen übermäßigen Alkoholkonsum verkauft, und er sollte zudem bei regelmäßiger Einnahme den Altersprozess aufhalten, „die Dummheit im Kopf“ lindern, Schlaganfälle heilen, trübes Sehvermögen stärken und gedrückte Stimmung heben.

Botanisches

„Ros maris“ – „Tautropfen des Meeres“ nannte Ovid den Rosmarin in seinen Metamorphosen, und wer der Duftpflanze begegnet, versteht auch, warum andere Autoren den Namen vom griechischen „rhops myrinos“ (= wohlriechender Strauch) ableiteten. Der immergrüne, wilde Halbstrauch mit nadelförmigen, aromatischen Blättern aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) gedeiht in Mittelmeerländern an trockenen, steinigen Stellen, bevorzugt in Küstennähe; dort wird er in den Macchien bis über 2 m hoch. Inzwischen wächst er auch in unseren Breiten; hier allerdings muss man ihn vor der Winterkälte schützen. Die ledrigen, am Rande umgeschlagenen Blätter sind auf der Oberseite glänzend dunkelgrün, auf der Unterseite mit weißfilzigen Härchen bedeckt. Die zartblauen Blüten entwickeln sich von Mai bis Juni und bieten mit weit herausragenden Staubblättern und Griffeln hungrigen Bienen Nektar an.

Anbau und Ernte

Am besten kaufen Sie Jungpflanzen in einer Gärtnerei oder Sie gewinnen ein neues Pflänzchen durch Stecklingsvermehrung, denn die Anzucht mit Samen ist schwierig. Setzen Sie Rosmarin nach dem letzten Frost in kalkhaltige, mit Sand versetzte Erde an einen sonnigen, windgeschützten Platz, wo keine Staunässe zu erwarten ist. Vor dem Winter schützen Sie das Sonnenkind mit einer warmen Decke aus Reisig oder Stroh, oder Sie stellen ihn zu sich ins Haus. Rosmarin wird kurz vor, während und nach der Blüte durch Abschneiden der Triebe geerntet: Machen Sie im Mai einen ersten, kräftigeren Rückschnitt und den zweiten Mitte August, danach nicht mehr. Schneiden Sie nur an sonnigen Tagen zwischen 12 und 14 Uhr, dann ist der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten. Trocknen Sie die Blätter schnell, aber schonend bei Temperaturen unter 35 °C, um das ätherische Öl wirkungsvoll zu erhalten, und bewahren Sie die Blätter dunkel und aromageschützt auf.

Wirkungen

Vor allem die ätherischen Öle mit ihrem Kampfergehalt tragen zur „duftenden“ Wirkung bei: Rosmarin regt den Blutkreislauf an und damit auch die Hirndurchblutung; das stimuliert den ganzen Körper, lindert Kopfschmerzen und Schwindel, stärkt das Gedächtnis, fördert die Konzentration und steigert die geistige Leistungsfähigkeit, vor allem wenn Schwächezustände verbunden sind mit niedrigem Blutdruck. Außerdem steigert Rosmarin den koronaren Durchfluss, das heißt, er unterstützt die Durchblutung der Herzkranzgefäße und damit die Herz-tätigkeit. Rosmarin fördert die Durchblutung bis in die Periphe-

rie, das macht warme Gliedmaßen und ist wohltuend bei kalten Händen und Füßen, die häufig mit niedrigem Blutdruck einhergehen. Rosmarin stärkt das Nervensystem und unterstützt bei psychischer Anspannung mit Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit und Schwächegefühl. Insgesamt ist er ein bewährtes, wärmendes Stärkungsmittel bei Kreislaufschwäche, in der Rekonvaleszenz und für gestresste, überarbeitete Menschen. Zudem ist Rosmarin als keimhemmendes, verdauungsförderndes Küchengewürz bekannt, das die Sekretion von Magen- und Gallensaft und somit den Appetit anregt, entblähend und krampflösend wirkt und Magen-Darm-Störungen lindert. In der Schwangerschaft darf Rosmarin wegen seiner durchblutungsfördernden Wirkung nicht angewendet werden; dafür aber wirkt er menstruationsfördernd und hat sich bewährt für ein durchwärmendes Bad zur Einleitung der Wehen oder bei Kreislaufstörungen im Wochenbett. Äußerlich eingesetzt wirkt Rosmarin hautreizend, fördert die Durchblutung und durchwärmt die Extremitäten. Das ist hilfreich bei

kalten Händen und Füßen, niedrigem Blutdruck und zur durchblutungsfördernden Einreibung bei rheumatischen Beschwerden und Nervenschmerzen. Rosmarinauszüge wirken auch keimabtötend und zusammenziehend auf das Gewebe der Haut, deshalb wird die Pflanze in Mundwässern, Zahnpasten und in der Kosmetik eingesetzt. Durch seine stimulierende Wirkung auf die Haarbälge ist Rosmarin außerdem ein gutes Mittel gegen vorzeitigen Haarausfall.

Tee & mehr

Rosmarintee

Als morgendlichen Muntermacher 1 TL (2 g) getrocknete oder 2 TL frische, klein geschnittene Blätter mit 150 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt ziehen lassen und nach 7 Minuten abgießen. Morgens und mittags je 1 Tasse trinken, bei Bedarf mit Honig gesüßt. Bei stärkeren Beschwerden können Sie zur Wirkungsverstärkung 15 Tropfen Tinktur pro Tasse zugeben, denn alkoholische Extrakte sind kreislaufwirksamer.



Medizinische Anwendung: *Rosmarinus folium/aetheroleum*

Inhaltsstoffe: 1,0–2,5% ätherisches Öl (mit 1,8-Cineol und Kampfer), Lamiaceen-Gerbstoffe mit Rosmarinsäure, Flavonoide, bittere Diterpenphenole.

Anwendung, innerlich: Herz- und Kreislaufbeschwerden mit niedrigem Blutdruck (Hypotonie), Rekonvaleszenz und chronische Schwächezustände, Kreislaufschwäche (auch nach Grippe) sowie bei Kreislaufkollaps: 30 Tropfen Rosmarintinktur (alkoholische Extrakte sind zur Kreislaufanregung besser geeignet, da das ätherische Öl nur zu einem geringen Teil in eine Teezubereitung übergeht). Verdauungsstörungen, Bronchitis, Erkältungen und Kopfschmerzen; zur Anregung von Menstruation und Wehen. **Äußerlich:** Rosmarintinktur oder ätherisches Rosmarinöl (verdünnt) als Einreibung zur Anregung des Kreislaufs, bei chronischen Durchblutungsstörungen sowie zur Schmerzlinderung bei Nervenschmerzen (Neuralgien), Rheuma und Gicht. Als anregendes Bad oder Dusche bei Kreislaufbeschwerden, Müdigkeit und Erschöpfung. Haarspü-

lung (Tee) bei Haarausfall, Schuppen sowie als keimhemmende Wundauflage. Ätherisches Öl zur Inhalation: 1 Tropfen auf ein Taschentuch geben und tief einatmen, z. B. bei Kopfweh oder zur Kreislaufunterstützung.

Kommission E, innerlich: Dyspeptische Beschwerden (Verdauungsbeschwerden). **Äußerlich:** Kreislaufbeschwerden; adjuvant (begleitend) bei rheumatischen Erkrankungen.

Tagesdosis, innerlich: 4–6 g Droge. **Äußerlich:** 50 g Droge auf ein Vollbad, 6–10% ätherisches Öl in Zubereitungen.

Nebenwirkungen: Bei normaler Dosierung sind keine Nebenwirkungen zu befürchten. Abends angewendet kann es vereinzelt zu Einschlafstörungen kommen.

Gegenanzeigen: Alkoholische oder ätherische Rosmarinzubereitungen nicht während der Schwangerschaft einnehmen, da Bestandteile des ätherischen Öls Gebärmutterblutungen auslösen können. Ab und zu eine Tasse Rosmarintee schadet aber nicht! Das ätherische Öl nicht innerlich einnehmen, es verursacht Magen-, Darm- und Nierenreizungen.

Teemischungen

Konzentrationstee (Aufguss)

Je 20 g Rosmarin- und Basilikumblätter, Bohnenkraut, Thymiankraut und Verbenenblätter. 7 Minuten ziehen lassen, 3–4 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Liebestee (Aufguss)

Je 30 g Rosmarinblätter, Zimt und Ingwer und 10 g Damianablätter (Apotheke). 10 Minuten ziehen lassen. 1–2 Tassen vor der „Liebesnacht“ trinken.

Weitere Zubereitungen

Belebende Rosmarinbadelotion

50 g Rosmarinblätter mit 1 l Wasser überbrühen, bedeckt 30 Minuten ziehen lassen, abgießen und einem Vollbad zugeben. Oder Sie bereiten die edlere Variante zu: In 50 ml Sahne und 100 ml Milch 1 Handvoll geschnittene Rosmarinblätter geben und 10 Minuten sieden lassen. Die Blätter entfernen, 2 Eigelb, 2 TL Honig, 2 TL Babyshampoo und 1 EL Wodka

zugabe und verrühren. Ein Drittel der Mischung ins eingelaufene Badewasser geben. Der Rest hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche lang. Diese Badelotion mit ihrem feinen Duft macht seideweiche glatte Haut.

Rosmarinwein

1 Handvoll Blätter mit 1 l trockenem Weißwein übergießen. ½ zerstoßene Zimtstange zugeben (die wärmt und fördert die Verdauung), und 1 Scheibe frischen Ingwer (der macht einen wachen Geist). Den Ansatz verschlossen 7 Tage stehen

lassen und täglich schütteln; anschließend in eine schöne Karaffe abgießen: Wirkstoffe und Aromen sind jetzt im Wein, der 1–2 Monate haltbar ist. Trinken Sie 2-mal täglich 1 Likörgläschen.

Wasser der Königin von Ungarn

Für das „Aqua Reginae Hungariae“ füllen Sie ein Glas zur Hälfte mit 3 Teilen getrockneten Rosmarinblättern und 1 Teil Lavendelblüten, gießen mit 40%-igem Korn auf und verschließen es. Lassen Sie es 1 Woche stehen, schütteln Sie täglich und filtern anschlie-

Der Strassburger Kräuterheilkundige Wilhelm Ryff schrieb in der Renaissance über den Rosmarinwein: „Die Geister des Herzens und des gesamten Körpers empfinden Freude durch dieses Getränk, das Mutlosigkeit und Sorgen vertreibt“. Und auch Pfarrer Kneipp, der viel von Rosmarin hielt, meinte: „Rosmarinwein, in kleinen Portionen getrunken, hat sich als vortreffliches Mittel gegen Herzgebrechen bewährt“. Bewährt hat er sich vor allem zur Stärkung, und er soll auch die Potenz fördern. Zum Wohl!



ßend ab. 2- bis 3-mal täglich 10–15 Tropfen einnehmen. Das stärkt, durchwärmt und lindert dadurch rheumatische Beschwerden.

Rosmarinshampoo

1 Handvoll getrocknetes Rosmarinkraut mit ¼ l kochendem Was-

sers überbrühen, bedeckt 3 Stunden ziehen lassen, danach abgießen. In der Zwischenzeit 50 g weiße Schmierseife (Silberseife, Apotheke/Drogerie) in ½ l destilliertem Wasser auflösen, 10 g Pottasche (Apotheke/Drogerie) hinzufügen und alles 30 Minuten kräftig kochen lassen. Wenn der Sud nur noch handwarm ist, den Rosmarinaufguss hinzufügen.

10 Tropfen ätherisches Rosmarinöl in 50 ml Rosmarintinktur auflösen und alle Flüssigkeiten miteinander vermischen. Dieses herrlich duftende, dunkelbraune Rosmarinshampoo durchblutet die Kopfhaut und eignet sich zur Haarwäsche für dunkles Haar, fettes Haar und schuppige Kopfhaut.

von Ungarn im 14. Jahrhundert: An Gicht und Rheuma leidend, wurde sie durch eine Medizin aus Rosmarin so verjüngt, dass der 40-jährige König von Polen um ihre Hand anhielt und sie ehelichte. Die Medizin, die der Königin unerwartetes Liebesglück schenkte, hat Geschichte gemacht – auch wenn der junge König von Polen die gebrechliche alte Dame wohl vorwiegend aus politischen Gründen heiratete. Seitdem wird Rosmarintinktur jedenfalls als „Aqua Reginae Hungariae“, das Wasser der Königin von Ungarn gepriesen, und galt in den darauffolgenden Jahrhunderten als Zaubermittel für reifere Damen und schwächliche Herren der feineren Gesellschaft.



Altes Wissen

Rosmarin vermag sogar unerwartetes Liebesglück und jugendliches Aussehen zu schenken, jedenfalls der 72-jährigen Königin Elisabeth



Rosskastanie, Gewöhnliche *Aesculus hippocastanum*



Geschichte

Früher diente die Kastanie als stärkender Futterzusatz für erschöpfte Pferde. 1565 beschrieb der Arzt Matthiolus die Anwendung der zerkleinerten Früchte bei Husten und Dämpfigkeit der Rösser durch die türkischen Pferde-knechte: „... sie sollen den keichenden Rossen sehr behülflich sein“. Die Saponine, die im Samen reichlich vorhanden sind, lösen den zähen Schleim in den Bronchien kranker Tiere. Der Artnamen „hippocastanum“ leitet sich vom griechischen „hippo“ (= Pferd) und „castanum“ (= Kastanie) ab.

Botanisches

Aesculus hippocastanum ist ein Kastaniengewächs aus der Familie der Rosskastaniengewächse (Hippo-

castanaceae). Aufgrund ihres schnellen Wachstums und ihrer Genügsamkeit ist die Rosskastanie als Allee- und Parkbaum sehr beliebt und beschattet seit langem unsere Biergärten. Im Frühjahr öffnen sich die dicken Knospen zaghaft unter wärmenden Sonnenstrahlen, noch bekleidet mit einem schützenden, klebrig-glänzenden Harzüberzug. Bald breiten sich die mehrfingrigen Blätter waagrecht aus. Im Mai hüllt der Baum sich in ein Meer von weißen oder roten, kegelförmigen Blütenkerzen, aus deren orchideenartigen Blüten sich grüne, stachelige Früchte bilden. Sie enthalten den kugelig-glänzenden Samen, die Kastanien.

Anbau und Ernte

Für medizinische Zwecke werden die vollreifen Samen im Septem-

ber/Oktober geerntet, geschält und zu Extrakten weiterverarbeitet.

Wirkungen

Roskastanienextrakt ist das wichtigste Mittel zur Therapie beim Krampfaderleiden (chronische, venöse Insuffizienz), denn er fördert den venösen Rückfluss, strafft erschlaffte Venen, verhindert die Thrombosebildung und setzt die Brüchigkeit der Kapillaren herab. Roskastanie wirkt zusammenziehend auf die Gefäße, schwellungs- und entzündungshemmend und stärkt die Venen. Die Entzündungsreaktion, die im Verlauf von Venenerkrankungen auftritt, führt zu einer gestörten Durchlässigkeit und Erweiterung der Gefäße; Blutflüssigkeit tritt in das umliegende Gewebe aus und bildet Ödeme. Das Saponingemisch Aeszin erhöht

die Fließgeschwindigkeit des Blutes, verringert die Durchlässigkeit der Gefäße und hemmt die körpereigene Produktion von Entzündungsstoffen (z. B. Histamin); es wirkt somit der Ödembildung entgegen. Diese „entquellende“ Wirkung unterstützt auch den Stoffwechsel der Gelenkhäute; deshalb kann *Aesculus* auch bei Gicht, Knochenschmerzen, Wirbelsäulensyndrom und Ödemen nach Knochenbrüchen genutzt werden. Das Kumaringlykosid Aesculin regt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung. Es absorbiert ultraviolette Strahlung und wird als Lichtschutz bei der Herstellung von „Gletschersalben“ gegen Sonnenbrand verwendet.



Zubereitungen

Roskastanientinktur

Frisch gesammelte Kastanien ohne Schale zerkleinern und ein helles Schraubglas halb füllen. Mit Weingeist (70%) auffüllen, gut verschlossen 3 Wochen lang ziehen lassen, regelmäßig schütteln, abgießen. Reiben Sie damit müde, geschwollene, zu Krampfadern neigende Beine ein.

Roskastanie **innerlich** nur als Fertigpräparat und nach der Mahlzeit einnehmen, damit es nicht zu Magenschmerzen kommt. Bei **äußerlicher** Anwendung von Salben oder Gelen begleitend die Beine wickeln oder Stützstrümpfe tragen!

Roskastaniensäckchen

Einen Kissenbezug (40 × 40 cm) bis zur Hälfte mit gut getrockneten Kastanien füllen und zunähen; das Säckchen immer trocken aufbewahren. Wenn Sie es auf den Boden legen und barfuß die Füße darüber rollen, fördert es die Durchblutung, massiert die Fuß-

Medizinische Anwendung: Hippocastani semen

Inhaltsstoffe: Triterpensaponine (Aeszin), Kumarine (Aesculin, Fraxin), Flavonoide (Rutin, Quercetin), Gerb- und Bitterstoffe.

Anwendung, innerlich: Chronische, venöse Insuffizienz (geschwollene, müde und schmerzende Beine und Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz, venöse Stauungen, Krampfadern), Venenentzündung (Thrombophlebitis), Hämorrhoiden, Schwellungen und Entzündungen nach einer Thrombose oder bei Beingeschwüren, akute Thrombose, Weichteilschwellungen nach Verletzungen oder Operationen.

Außerdem zur Vorbeugung von Thrombosen bei langen Flugreisen. Bei akutem Wirbelsäulensyndrom und Nervenkompression im Bereich der Handwurzel (Karpaltunnelsyndrom).

Kommission E: Chronische, venöse Insuffizienz (Venenschwäche).

Tagesdosis. 50–150 mg Aeszin; prophylaktisch und therapeutisch mindestens 3 Monate anwenden.

Nebenwirkungen: Bei innerer Anwendung selten Juckreiz, Übelkeit, Magenbeschwerden.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Achtung! Bei Einnahme blutgerinnungshemmender Medikamente ist ärztliche Rücksprache erforderlich.

reflexzonen und wirkt gegen kalte Füße und Krampfadern. Erwärmt angewendet (Backofen, Heizung) und unter die schmerzende Partie des Rückens gelegt, entspannt es.

Altes Wissen

Aus den frisch gesammelten Samen stellte man früher Kastanienbäder her, um Nerven- und rheumatische Schmerzen zu lindern.

Salbei (Garten-Salbei)

Salvia officinalis

Geschichte

In der Antike kauten die Schüler der großen Philosophen stets Salbeiblätter während der Vorlesungen: Sie glaubten, das Kraut erfrische ihren Geist, ver helfe zu Weisheit, Zufriedenheit und zur Erkenntnis, was die Welt zusammenhält. Später empfahlen kräuterkundige Ärzte eine Salbeikur gegen ein schlechtes Gedächtnis und ein schwaches Hirn; eine Empfehlung, die heutzutage durch neue Studien bestätigt wird: Salbeiöl soll die Gedächtnisleistung verbessern. Salbei genoss auch den Ruf eines verjüngenden Stärkungsmittels; er sollte die Fruchtbarkeit der Frauen stärken und gleichermaßen die nachlassende Potenz der Männer fördern – Salbei von lat. „salvare“ (= retten, heilen) wurde auch als „Heil der Welt“ bezeichnet!

Seit dem 8. Jahrhundert kennt man die Pflanze auch nördlich der Alpen, wo sie von den Mönchen angebaut wurde. Mitte des 9. Jahrhunderts ehrte der Abt Walahfrid Strabo den Salbei mit der Widmung eines Pflanzengedichts, denn *Salvia* stand in dem Ruf, ewiges Leben zu verleihen. An der berühmten Schule von Salerno, Ursprungsstätte medizinischer Fakultäten in Europa, kursierte im 14. Jahrhundert die Aussage: „Warum soll jemand sterben, wo doch Salbei in seinem Garten wächst?“ Der Kräuterkundige Hieronymus Bock meinte im Jahre 1539: „Unter allen stauden ist kaum eyn gewächs über die Salben, denn es dient dem arzt, koch, keller, armen und reichen“. Vor allem arme Leute, die sich den Gang zum Arzt nicht leisten konnten, griffen zum Salbei. Damals war es auch üblich, sich mit einem



Medizinische Anwendung: *Salviae folium*

Inhaltsstoffe: Bis 2,5% ätherisches Öl (Thujon, 1,8-Cineol, Kampfer), 8% Lamiaceen-Gerbstoffe (u. a. Rosmarinsäure), Diterpen-Bitterstoffe, Triterpene, Steroide, Flavonoide.

Anwendung, innerlich: Vermehrte Schweißsekretion, Abstillen, Verdauungsbeschwerden und Durchfall; die Blüten bei Erschöpfung. **Äußerlich:** Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, schweißhemmende Waschungen, Abstillen. Salbe bei Lippenherpes, Bonbons prophylaktisch bei Rednern oder Sängern, wenn die Stimme großen Strapazen ausgesetzt ist.

Kommission E, innerlich: Dyspeptische Beschwerden (Verdauungsbeschwerden), vermehrte Schweißsekretion. **Äußerlich:** Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Tagesdosis, innerlich: 4–6 g Blätter. **Äußerlich:** Zum Gurgeln und Spülen 2,5 g Blätter, 5 g alkoholischer Auszug (entspricht etwa 3-mal täglich 20–30 Tropfen) auf 1 Glas Wasser. Pinselung: unverdünnter alkoholischer Auszug.

Nebenwirkungen: Bei äußerlicher Anwendung, Tee oder Frischpflanzenpresssaft nicht bekannt. Bei länger dauernder Einnahme oder Überdosierung (mehr als 15 g Salbeiblätter/Tag) toxische Wirkungen infolge des Thujons möglich: Beschleunigter Herzschlag, epileptische Anfälle, Sehstörungen oder Schwindel. **Gegenanzeigen:** Das reine ätherische Öl und alkoholische Extrakte sollten wegen des Gehalts an Thujon nicht in der Schwangerschaft angewendet werden. Salbeiblätter dürfen aber durchaus zu Spülungen und zum Gurgeln während der Schwangerschaft und über einen längeren Zeitraum angewendet werden.

Salbeiblatt Zähne und Zahnfleisch zu massieren.

Noch heute heißt es bei uns im Volksmund: „Salbei im Garten, der Tod kann warten“. Das Leben schenkte Salbei zumindest vier Dieben, die 1630 während der Pestepidemie in Toulon ohne Furcht vor Ansteckung Leichname ausplünderten: Die Ratsherren schenkten ihnen das Leben, da sie ihr Geheimnis preisgaben, wie

sie sich vor Ansteckung geschützt hatten: Sie hatten sich mit keimhemmendem Salbeiessig eingerieben.

Botanisches

Salbei gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) und zeigt unglaublich viele Varietäten auf. Medizinisch wird der Garten-Sal-

bei (*Salvia officinalis*) und der aus Griechenland stammende Dreilappige Salbei (*S. triloba*) verwendet. Der knorrige, stark verzweigte, graufilzig beblätterte Halbstrauch gedeiht in heißen Macchiagebieten des mediterranen Südens, in Italien, Dalmatien, Südfrankreich oder Griechenland. Inzwischen hat er sich auch bei uns eingebürgert und trotz tapfer winterlicher Kälte. Die Pflanze wird 30–80 cm hoch und hat sich für ihre fein gekerbten, runzeligen Blätter einen Silberpelz als Sonnenschutz ausgedacht; die Unterseite der grau-grünen Blätter ist wollig behaart und mit glänzenden Öldrüsen besetzt, die das kostbare, aromatisch duftende, ätherische Öl bergen, das die Heilkraft des Salbei bewirkt. Die 3 cm großen, blauvioletten Blüten mit hauchzartem Salbeiaroma stehen ab Ende Mai in üppiger Fülle in langen Scheinähren.

Anbau und Ernte

Salvia officinalis gedeiht in unseren Breiten gut, wenn Sie ihm trockene, kalkreiche Böden und



warme, sonnige Lagen anbieten. Er lässt sich durch Aussaat von April bis August vermehren, oder einfach durch Stecklinge mit fingerlangen, unverholzten Trieben. Nach 5 Jahren verholzen die Büsche und sollten verjüngt bzw. durch neue Pflanzen ersetzt werden.

Die immergrünen Blätter können Sie das ganze Jahr über ernten, wobei die Winterblätter wenig Aroma und Heilkraft besitzen, aber als Geschmacksträger zum Kochen ausreichen. Häufiges Ernten der Blätter oder der jungen Triebe sorgt für kompakten Wuchs und regt einen buschigen Neutrieb an. Für die medizinische Anwendung sollten Sie den Salbei kurz vor der Blüte im Mai und Juni ernten; dann ist der Gehalt an Inhaltsstoffen am höchsten: Schneiden Sie die Triebe 10 cm über der Erde ab, zupfen Sie die Blätter gleich ab, trocknen Sie sie rasch und schattig und bewahren Sie sie als „Ganzblattware“ luftdicht auf. Im August erfolgt der zweite, moderate Schnitt, so kann sich die Pflanze bis zum Winter erholen.

Wirkungen

Der strenge Duft dieses „Medizinblatts“ stammt von seinem ätherischen Öl, das zusammen mit den Gerbstoffen das Wachstum und die Vermehrung von Viren, Pilzen und Bakterien hemmt und fast vollständig die Schweißsekretion unterdrückt, wie Untersuchungen

ergaben. Salbei wirkt bei der Bekämpfung des Nachtschweißes sicher, rasch und mehrere Tage lang. Er desinfiziert, hemmt mit seinen ätherischen Ölen, Gerbstoffen und Flavonoiden Entzündungen und wirkt keimhemmend, blutungsstillend und zusammenziehend auf das Gewebe. Dadurch lindert er Durchfall und Halsschmerzen, heilt wundes Zahnfleisch, Mandelentzündung und dämmt den Speichelfluss ein. Die Bitterstoffe im Salbei machen fette Speisen bekömmlicher; sie verhindern Blähungen, wirken antiseptisch und krampflindernd und fördern den Gallenfluss. Die reichlich vorhandenen Flavonoide fangen freie Radikale im Organismus ab und stärken das Immunsystem. Salbei hemmt auch die Milchsekretion und wird darum als Tee zum Abstillen verwendet. Genauso haben sich Brustkompressen mit Salbeitee zum Abstillen bewährt. In der Krankenpflege werden schweißreduzierende und desodorierende Salbeiteewaschungen eingesetzt bei fieberigen Erkrankungen, übermäßigem Schwitzen in den Wechseljahren, in der Pubertät oder bei psychosomatisch bedingtem Schwitzen. Salbei besitzt östrogene Eigenschaften, die therapeutisch noch zu wenig erforscht sind. So soll er beispielsweise eine begünstigende Wirkung auf die Befruchtung der weiblichen Eizelle haben und deshalb fruchtbarkeitsfördernd wirken.

Tee & mehr

Salbeitee

1 TL (2 g) Salbeiblätter mit 1 Tasse heißem, nicht mehr kochendem Wasser überbrühen und bedeckt ziehen lassen, und zwar für die innerliche Anwendung nur 1–3 Minuten, sonst gelangen zu viele Gerbstoffe ins Teewasser und greifen die Magenschleimhaut an; danach abgießen. 3-mal täglich

1 Tasse trinken, maximal 4 Wochen lang. Zur Verminderung des Nachtschweißes können Sie die Blattmenge pro Tasse auf 3 g erhöhen.

Tee zur äußeren Anwendung

Für die äußerliche Anwendung lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen und gießen dann ab. Zum Gurgeln mehrmals täglich anwenden. Zu Waschungen während der Wechseljahre, bei Fieberkranken oder zu schweißreduzierenden Fußbädern doppelt starken Tee verwenden. Salbeitee als Haarspülung lässt ergrautes Haar wieder nachdunkeln. Sie können Salbeitee auch als Gesichtswasser bei Akne, unreiner Haut und Körpergeruch verwenden.

Teemischungen

Abstilltee (Aufguss)

Je 25 g Salbei-, Walnuss- und Pfefferminzblätter sowie Hopfenzapfen. 10 Minuten ziehen lassen. 1 Woche lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Wechseljahrestee (Aufguss)

Je 20 g Salbei- und Melissenblätter, Hopfenzapfen, Weißdorn- und Hohlzahnkraut. 10 Minuten ziehen lassen. 2 Stunden vor dem Zubettgehen 2 Tassen lauwarm trinken, bis eine Besserung eingetreten ist.

Weitere Zubereitungen

Salbeistärkungswein

2–3 Handvoll Salbeiblüten 1 Woche lang in $\frac{3}{4}$ l Portwein ziehen lassen, danach abgießen und bei Erschöpfung jeweils 2 EL nach den Mahlzeiten einnehmen. Salbeiblüten stärken den Körper auch in der Rekonvaleszenz und sollen die Eisenaufnahme fördern.

Salbeiwein

100 g getrocknete Salbeiblätter 8 Tage lang in 1 l gutem Rotwein ausziehen lassen, danach abgießen; dunkel und kühl aufbewahren.

Achtung! Salbei ist zwar das beste Mittel zum Gurgeln bei eitriger Angina, aber nicht bei trockenem oder Reizhusten: da trocknet er noch mehr aus! In diesem Fall nimmt man besser Malvenblüten oder Blätter des Spitz-Wegerichs.

Achtung! Wegen des hohen Thujongehalts sollte man alkoholische Zubereitungen mit Salbei innerlich nicht in höherer Dosierung als maximal 3-mal täglich 40 Tropfen und nicht länger als 4 Wochen anwenden.

ren. Gegen Verdauungsstörungen mit Blähungen und Völlegefühl je nach Bedarf 1 Likörgläschen trinken.

Salbei für die Mund- und Zahnpflege

Salbei, ob als Frischblatt, Tee oder verdünnte Gurgeltinktur, ist zur Mundreinigung immer empfehlenswert, aromatisiert den Mundgeschmack, entfernt den Zahnbelag und kräftigt das Zahnfleisch, wenn es zu Blutungen neigt. Legen Sie sich ein Salbeiblatt über den Zeigefinger und massieren Sie damit das Zahnfleisch. Das gilt als keimhemmende Zahnbürste für unterwegs, kräftigt das Zahnfleisch und verhindert Zahnfleischbluten. Außerdem wirkt Salbei intensiv keimhemmend und ist das beste Mittel zum Mundspülen oder Gurgeln bei Prothesendruckstellen oder Angina. Wichtig für die Wirksamkeit ist es, etwa alle Stunde zu gurgeln. Für die tägliche Zahnpflege können Sie auch ganz fein pulverisierten Salbei direkt auf die Zahncreme geben.

Salbeiessig

Das noch heute gültige „Rezept der vier Diebe“ ist einfach anzusetzen: In $\frac{3}{4}$ l feinen Obstessig je 1 EL getrockneten Salbei, Thymian, Lavendel und Rosmarin einlegen. 2 Wochen stehen lassen, regelmäßig schütteln, danach abseihen. Sie können diesen Essig als kräftigen Würzessig verwenden oder als Gurgelmittel bei Erkältungskrankheiten: Hierfür 1 L Essig mit $\frac{1}{2}$ Glas warmem Wasser



verdünnen. Reiben Sie bei Erkältungen Brust und Rücken damit ein, das fördert die Durchblutung.

Salbeischnaps

25 g frische Salbeiblätter und 1 kleines Sträußchen Thymian mit $\frac{3}{4}$ l Obstler übergießen, etwa 25 g Kandiszucker zugeben und 6 Wochen stehen lassen; danach abgießen und likörgläschenweise genießen. Dieser Schnaps soll Erkältungen aufs Beste vertreiben ...

Neues Wissen

Die keimhemmenden Eigenschaften des Salbeis nutzt man heute noch gegen unliebsames „Kleinvieh“ mit getrockneten Salbeisträußchen im Wäschschrank. Britische Neurowissenschaftler haben in Studien ermittelt, dass Sal-

beiöl die Gedächtnisleistung verbessern kann: Vermutlich hemmt es das Enzym Azetylcholinesterase, das den Botenstoff Azetylcholin abbaut, der das Gedächtnis positiv beeinflusst. Dadurch bleibt Azetylcholin länger verfügbar und das Gedächtnis arbeitet besser. Menschen mit Alzheimer Erkrankung bilden sehr wenig von diesen Botenstoffen – möglicherweise kann Salbei neue Wege zur Behandlung dieser Krankheit eröffnen. Ebenso wurden die virustatischen Eigenschaften bei Lippenherpes bestätigt und führten zur Entwicklung einer antiviralen Rhabarber-Salbei-Creme. Auch die stärkenden Eigenschaften von Salbeiblüten sind in einer Anwendungsbeobachtung bei Patienten mit Erschöpfungszuständen wiederentdeckt worden.

Sanddorn *Hippophae rhamnoides*



Geschichte

Als Urheimat dieses Dornenbuschs gelten das Altaigebirge, die mongolische Steppe und das tibetische Hochplateau. Als der Sanddorn vor etwa 17 000 Jahren von Innerasien aus den mitteleuropäischen Raum eroberte, bereitete die anspruchslose Pionierpflanze anderen Pflanzen den Boden, durch Anreicherung der Erde mit Stickstoff. Sanddorn benötigt „ein Maximum an Licht, aber ein Nichts an Boden“, so hat der anthroposophische Mediziner Wilhelm Pelikan den dornenbewehrten Strauch in seiner „Heilpflanzenkunde“ beschrieben. Der lichtungsrige Beerenstrauch ließ sich in Randzonen der Küsten oder des Alpengebietes zurückdrängen, in Höhenlagen bis zu 5000 m in Tibet, oder in Gebiete mit sibirischen Dauerfrösten oder langen Dürrezeiten. Seine enorme Anpassungs-

fähigkeit an unterschiedlichste klimatische Bedingungen und Standortverhältnisse hat dem Sanddorn das Ausweichen in entlegene Gebiete ermöglicht und damit auch das Überleben gesichert.

Im Mittelalter steckte man Sanddornzweige zum Schutz gegen Dämonen und bösen Zauber an Fenster und Türen. Heute ist der Sanddorn ein ideales Gehölz für den Landschafts- und Naturschutz, denn er bietet 40 Vogelarten Speise- und Rastplatz.

Der botanische Name des Sanddorns ist abgeleitet von griech. „hippo“ (= Pferd) und „phaes, phao“ (= leuchtend) und heißt übersetzt „leuchtender Pferdedorn“. Die Griechen sollen ihre Pferde früher mit Sanddornblättern gefüttert haben, damit sie ein glänzendes Fell bekämen. Der Gattungsname leitet sich ab vom griechischen „rhamnoides“ (= kreuzdornähnlich).

Botanisches

Trotz seines Gattungsnamens gehört der Sanddorn nicht zur Familie der Kreuzdorngewächse, vielmehr zu den Ölweidengewächsen (Elaeagnaceae). Er ist ein von Natur aus sehr salzverträgliches Gehölz, ausgestattet mit speziellen Salzdrüsen, die eine Überdosis an Salz wieder ausscheiden können – deshalb gedeiht er als Begleitgrün an „salzgepökelten“ Straßen- und Autobahnrandern so gut; nur sind solche Früchte dann natürlich nicht zum Genießen geeignet! Natürliche Standorte sind Flussschotterauen, lichte Kiefernrockenwälder und Küstendünen.

Hippophae ist ein „Hungerkünstler“; er kann einiges verkraften, wenn er nur genügend Licht vorfindet. Sein Wuchsort besteht oft nur aus Sand und Stein, doch mit seinem weit- und tiefreichenden Wur-



zelgeflecht findet er Nahrung und Wasser und hält dem stärksten Wind stand. Daher wird er gerne zum Befestigen von Böschungen, Klippen und wanderlustigen Dünen gepflanzt. Die weidenartigen, schmalen Blätter sind mit einem zarten Filzmantel geschützt, damit die starken Winde sie nicht zu sehr austrocknen. Die kleinen Blüten sind unscheinbar, ohne Kronblätter

und Nektarien, denn die Pollen des zweihäusigen Sanddorns werden vom Wind transportiert. Da der Sanddorn bereits im März und April blüht, ist auf bestäubende Insekten noch kein Verlass. Aus der Liaison der weiblichen mit den männlichen Blüten entstehen die leuchtend orangeroten Früchte. Es sind die reinsten „Multivitaminkapseln“, frisch vom Strauch; ein

echtes Gesundheitspaket, denn die Sanddornbeere ist etwas Besonderes: sie ist die einzige Obstfrucht, die nicht nur in den Samen, sondern auch im Fruchtfleisch fettes Öl enthält und neben den wasserlöslichen auch fettlösliche Vitamine.

Fruchttragende **Sanddornsor-**
ten gibt es viele, sie unter-
scheiden sich im Wuchs, in
der Fruchtfarbe, der Form und
im Duft. Die Sorte 'Hergo' zum
Beispiel trägt Anfang Septem-
ber hellorangefarbene Früchte,
'Dorana' leicht zu pflücken-
de orangerote, 'Frugana' ist
frühreif mit angenehm mil-
dem Beerengeschmack und
die spätreife 'Leikora' behält
ihre tiefrote Farbe bis in den
Winter hinein.

Anbau und Ernte

Wer sich diesen Vitaminspender in den Garten holen möchte, muss beim Pflanzen beachten, dass Sanddorn ein Windbefruchter ist und zweihäusig. Die männlichen Büsche sollten so in der Hauptwindrichtung stehen, dass sie die weiblichen mit ihrem Blütenstaub befruchten können. Man rechnet eine männliche für neun weibliche Pflanzen. Sie bekommen im Fachhandel männliche Pflanzen wie die Sorte 'Pollmix', die sich als Pollenspender besonders gut eignen und so für eine gute Ernte sorgen. Bitte beachten Sie, dass Sanddorn nur mit viel Sonne gedeiht! Bei Lichtmangel stagniert das Wachstum und die Pflanze geht ein. Beim Anbau sollte daher im Abstand von 3–4 m kein anderes lichtraubendes Gehölz stehen. Ansonsten ist er robust, verträgt Kälte und Hitze und ist unempfindlich gegen Schädlinge. Blätter und Rinde werden bei uns nicht genutzt, man verwendet nur die Früchte. Im frühen Herbst sind sie reif und leuchtend orangerot. Den richtigen Erntezeitpunkt finden Sie durch „Probekosten“ heraus: Schmecken die Früchte ranzig, so sind sie überreif und können gestrost den Tieren überlassen werden. Schmecken sie frisch-säuer-

lich, dann können Sie ernten. Das ist nicht einfach, denn der Strauch ist dornenbewehrt und die saftgefüllten Beeren werden leicht zerquetscht. Erfahrene Sanddornsammler schneiden daher kleinere Seitentriebe der Zweige mitsamt dem Fruchtansatz ab und legen sie in den Gefrierschrank. Danach lösen sich die Beeren leicht vom Zweig – etwas umständlich zwar, aber die wertvollen Wildfrüchte lohnen die Mühe.

Wirkungen

Sanddornfrüchte kann man unterschiedlich nutzen: Aus dem Beerenfruchtfleisch lässt sich Saft oder Marmelade zubereiten. Medizinisch genutzt werden das **Fruchtfleischöl**, das durch Kaltpressung oder Zentrifugieren aus Beerenpresssaft gewonnen wird, und das **Kernöl**, das man durch Kaltpressung aus den Samen herstellt.

Die Sanddornfrucht und daraus zubereitete Säfte oder Elixiere steigern aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes die Abwehrkräfte bei Infektionskrankheiten und unterstützen eine erhöhte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Bei wiederkehrenden Katarren und in der Rekonvaleszenz, bei Erschöpfungszuständen und Frühjahrsmüdigkeit haben sie sich als natürliche „Vitaminpille“ bewährt. Zur Deckung des empfohlenen Vitamin-C-Tagesbedarfes (60 mg) genügen schon 2 EL Sanddornvollfruchtsaft.

Neuerdings macht Sanddorn auf andere Art von sich reden: Das leuchtendrote, fette Öl des Fruchtfleisches wird genutzt als ein wertvolles und vitaminreiches Heilöl, das ausgesprochen hautpflegend ist und antiseptisch, entzündungshemmend und reizmildernd wirkt. Es kann äußerlich und innerlich eingesetzt werden. **Sanddornfruchtfleischöl** nährt und pflegt

Medizinische Anwendung: *Hippophae rhamnoides* *fructus*

Inhaltsstoffe, Früchte: Provitamin A (Beta-Carotin), B-Vitamine (B₁, B₂, B₆, B₉ und B₁₂), viel Vitamin C (2500 mg/100 g), Vitamin K und Vitamin E. Hoher Anteil an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren (Palmitin- und Palmitoleinsäure), Sterole, Cholin, Fruchtsäuren, Zucker, Mineralstoffe und Spurenelemente. **Fruchtfleischöl:** Fettlösliche Vitamine und Fettsäuren der Früchte enthalten.

Anwendung, innerlich: Fruchtfleischöl bei Schleimhauterkrankungen des gesamten Verdauungssystems, Sodbrennen, Gastritis und zur Darmsanierung. **Äußerlich:** Haut- und Schleimhauterkrankungen (Wunden,

Wundliegen, Geschwüre, Ekzeme, schlechte Narbenbildung, Verbrennungen, Sonnenbrand, Sonnenallergie, Erfrierungen, Pigmentstörungen) sowie Genitalschleimhauterkrankungen und Mundschleimhaut- oder Kehlkopfentzündung. Begleitend zur Strahlentherapie nach Kehlkopfkrebs (mehrmals täglich 3 Tropfen einnehmen).

Kommission E: Nicht untersucht worden.

Tagesdosis: Keine Angaben.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Nicht innerlich einnehmen bei entzündlichen Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, akuter Leber- oder Gallenblasenentzündung, Gallensteinen, chronischen Durchfällen oder starker Fettempfindlichkeit.

die Haut und gilt als ein hervorragendes Antioxidans. Das Hautgewebe wird gestrafft, Faltenbildung und Pigmentstörungen vorgebeugt, die Abwehr- und Schutzmechanismen der Haut werden unterstützt und strahlengeschädigte, sonnenexponierte oder ekzematöse Haut bestens geschützt. Das Öl beschleunigt den Heilungsprozess der Haut und trägt zu einer guten Abheilung ohne Narbenbildung bei. Durch seinen hohen Anteil an Vitamin E spielt das „rote Gold“ bei der Pflege der alternden Haut eine wichtige Rolle, man spricht sogar von einem „Skin-repair“-Effekt, weil der Alterungsprozess der Haut verlangsamt werden kann und die Haut sich sichtbar regeneriert. Mit seinen entzündungshemmenden, schmerzstillenden und antiseptischen Eigenschaften wird Sanddornfruchtfleischöl zur Linderung bei chronischen Hauterkrankungen wie Schuppenflechte (Psoriasis), Neurodermitis und allergischen Hauterkrankungen eingesetzt, bei Wunden, Geschwüren und ebenso bei Schleimhauterkrankungen des gesamten Verdauungssystems und der Genitalschleimhäute. Den spürbaren Schutz macht man sich neuerdings auch in der Säuglings- und Kinderheilkunde sowie in der Wochenpflege zunutze und mischt Sanddornöl in Baby-Pflegeserien. Das farblose **Sanddornkernöl** enthält einen hohen Anteil der seltenen Omega-3-Fettsäuren, die Zellatmung und Stoffwechselgeschehen regulieren. Es wird daher zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt.

Zubereitungen mit Sanddornfruchtfleischöl

Sanddornhautpflegeöl

40 ml Mandelöl mit 8 ml Nachtkerzenöl und 2 ml (40 Tropfen) Sanddornfruchtfleischöl mischen.

Auf Wunsch 5 Tropfen ätherisches Rosen- oder Neroliöl zusetzen. Dieses Öl eignet sich besonders gut für alternde, sensible oder trockene Haut.

Sanddorn zur Gesichtspflege

2% Fruchtfleischöl (20 Tropfen auf 50 ml Creme) in die eigene Bodylotion, Körperöl oder Gesichtsscreme geben – eine erstaunliche Qualitätsverbesserung!

Sanddornheilöl bei Wunden und Verbrennungen

20 Tropfen Fruchtfleischöl, 50 ml Johanniskrautöl und 10 Tropfen ätherisches Lavendelöl mischen. Sanddornöl gibt man pur oder in Ölmischungen (2- bis 5%-ig) auf Wunden. Achtung, das Öl färbt; daher die Wunde mit einer Kompresse bedecken!

Sanddornöl als Sonnenschutz

50 Tropfen Fruchtfleischöl, je 50 ml Sesamöl und Johanniskrautöl und 15 Tropfen ätherisches Lavendelöl mischen. Das Öl bietet äußerlich aufgetragen einen wirksamen Schutz vor den schädlichen Auswirkungen von zuviel Sonne auf der Haut (Sonnenbrand), Verbrennungen, starker Ozonwirkung, Photosensibilisierung oder Sonnenallergien. Zusätzlich sollten Sie 2 Wochen vor der erwarteten Sonnenexposition das Sanddornfruchtfleischöl innerlich einnehmen, damit sich die Karotinoide in der Haut einlagern und von innen her einen Sonnenschutz bewirken: Täglich 20 Tropfen, entweder pur oder mit Honig oder Joghurt vermischt.

Sanddornöl gegen Schleimhauterkrankungen

Der Einsatz von Fruchtfleischöl hat sich bei Schleimhauterkrankungen von Mund, Rachen, Speiseröhre oder Magen- und Darmkanal bewährt: Nehmen Sie 6-mal täglich 3 Tropfen, entweder pur oder mit 1 TL Honig oder Joghurt vermischt ein.



Zubereitungen mit Sanddornfrüchten

Sanddornmus

Streichen Sie die rohen Beeren gleich nach der Ernte durch ein Sieb und verrühren Sie das Mus mit etwas Honig und einer Prise Vanillezucker; so bleiben alle wertvollen Vitamine erhalten. Bewahren Sie es am besten portionsweise im Gefrierschrank auf; es schmeckt säuerlich und ist zum Beispiel im Tee erfrischend und gesund.

Sanddornlassi

Je 1 Tasse Joghurt und Wasser mit einem Schneebesen gut verrühren. Geben Sie 3 EL Sanddornelixier (Apotheke) oder -mus und 1 EL Honig dazu und servieren Sie es gekühlt.

Altes Wissen

Der Schweizer Botaniker Johannes Bauhin beschrieb schon im 16. Jahrhundert die unterschiedlichen Bestandteile des Fruchtsaftes als eine Mischung aus den drei Stoffen Öl, Wasser und Fruchtfleisch – heute verwenden wir alles!

Schafgarbe (Gewöhnliche oder Wiesen-)

Achillea millefolium



Geschichte

Sanft, zart geschwungen, filigran, „tausendblättrig“ – so sieht ein junges Blatt der Schafgarbe aus.

Verständlich, dass die Menschen ihr früher den Namen der Göttin der Schönheit und Liebe gaben: „supercilium veneris“ (= Augenbraue der Venus). Der botanische Artname

nimmt auf dieses tausendfach gefiederte Blatt Bezug: „mille“ (= tausend) und „folium“ (= Blatt).

Wer sich so ein Blatt mit der Lupe einmal genau anschaut, kann jeder zarten Verästelung und Verzweigung folgen, die sich erneut verästelt und verzweigt – tausendfach, wie ein kleiner Ausblick in die Unendlichkeit!

Der Mythologie nach soll der griechische Held und Krieger Achilles, ein Schüler des heilkundigen Zentauren Chiron, mit der Schafgarbe Verwundungen geheilt haben. Offensichtlich wusste man damals schon um die wundheilenden und entzündungshemmenden Eigenschaften der Schafgarbe (von althochdeutsch „garwe“ = gesund machen). „Blutstillkraut“, „Zimmermannskraut“ und „Heil aller Schäden“ – viele Namen künden von *Achilleas* großer Heilkraft, die von dem Militärarzt Dioskurides im 1. Jahrhundert n. Chr. bei Tausenden von Verletzten ebenso genutzt wurde wie später im 2. Weltkrieg. Hildegard von Bingen (1098–1179) erwähnte die Schafgarbe ebenfalls zur Wundheilung: „... sie nimmt der Wunde das Eitern und Geschwürigwerden und heilt sie ...“, und selbst Goethe ließ in seinem „Götz von Berlichingen“ die Beschwerden des verletzten Ritters mit Schafgarbe heilen: „Sie stillt das Blut, gibt neue Kraft“.

Die Schafgarbe gehört weltweit zu den am meisten geschätzten Heilpflanzen. Die Blätter gehören als vitalisierendes Bitterkraut in die traditionelle Kulturne, die „Grüne Neune“ (siehe Seite 103); sie schmecken sehr aromatisch und deutlich, aber nicht unangenehm bitter. Medizinisch verwendet wird das blühende Kraut.

Botanisches

Die Schafgarbe gehört zur Familie der Korbblütengewächse (Asteraceae) und ist als „Weltbürgerin“ über die ganze nördliche Halbkugel verbreitet, bis in die Polarzone; im Gebirge klettert sie bis über 3000 m hoch und schmiegte sich in ausgetrocknete, steinige Gebirgstäler.

Achillea ist eine sehr ausdauernde und widerstandsfähige, mehrjährige Pflanze. Aus einem kriechenden Rhizom mit zahlreichen Ausläufern bildet sich zuerst die zarte Blattrosette mit lanzettlich-spitzen, 2- bis 3-fach gefiederten Blättern und zahlreichen zähen aufrechten Stängeln, die 20–80 cm hoch werden, hart und meist behaart sind. An seinem Ende verzweigt sich der Stängel zu einem oder mehreren Blütenschirmen, die aus vielen einzelnen, weiß bis rosafarbenen Blütenkörbchen zusammengesetzt sind. Die aromatisch duftenden Blütenteller thronen strahlend weiß über der Wiese. Die Frucht ist unscheinbar, klein und ohne Flughaare (Pappus).

Anbau und Ernte

Die Schafgarbe liebt es sonnig und trocken, nimmt auch mit magerem Boden vorlieb und ist widerstandsfähig gegen Dürre, Hitze, Trocken-

Medizinische Anwendung: *Millefolii herba/flos*

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle mit Proazulen (höchster Gehalt in den Blüten, mit Cineol, Pinen, Kampfer, Eugenol, Thujon, Caryophyllen, Limonen, Sesquiterpenen und Chamazulen), Bitter- und Gerbstoffe, Flavonoide und Kieselsäure.

Anwendung, innerlich: Verdauungsstörungen (Magen, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse) mit Appetitlosigkeit und Blähungen; Menstruationsbeschwerden. **Äußerlich:** Zur Wundbehandlung.

Tagesdosis: 4,5 g Droge, 3 TL

Frischpflanzenpresssaft.

Kommission E, innerlich: Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden (Verdauungsbeschwerden) wie leichte krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. **Äußerlich:** Sitzbäder bei Pelvipathia vegetativa (schmerzhafte Krampfstörungen psychovegetativen Ursprungs im kleinen Becken der Frau).

Nebenwirkungen: Bei äußerlicher Anwendung selten Kontaktallergie möglich.

Gegenanzeigen: Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen Schafgarbe oder andere Korbblütler.

heit und Kälte; feuchtsumpfige Standorte und zu starke Düngung meidet sie. *A. millefolium* können Sie leicht durch Stockteilung oder durch Ausläuferstecklinge, aber auch durch Anzucht mit Samen vermehren: Von April bis Mai in Kistchen aussäen, dabei den Samen des Lichtkeimers nur leicht in die Erde drücken. Oder Sie streuen die Saat direkt in den Rasen, denn Schafgarbe ist trittfest. Die aromatisch-bitteren, leicht salzig schmeckenden Schafgarbenblätter können Sie das ganze Jahr über als Wildgemüse sammeln. Für die Medizin ernten Sie das blühende Kraut. Schneiden Sie die Blüten von Juni bis Ende September in der vollen Mittagshitze mit der Schere ab, dann ist der Gehalt an ätherischen Ölen in allen Pflanzenteilen am höchsten. Danach hängen Sie das geerntete Kraut entweder zu Sträußen gebunden an einem luftigen, schattigen Platz auf oder legen es in dünner Schicht im Schatten zum Trocknen aus. Bewahren Sie das getrocknete Kraut gut aromageschützt auf oder verarbeiten Sie es gleich frisch zu einer Tinktur.

Hautempfindliche Menschen sollten beim Sammeln der Schafgarbe vorsichtig sein, denn in der Sonne gepflückt kann Schafgarbe eine Hautentzündung auslösen, die so genannte „Wiesendermatitis“.

Wirkungen

Die Schafgarbe ist eine vielseitig verwendbare Heilpflanze bei Verdauungsstörungen, Menstruationsbeschwerden und in der Wundbehandlung. Ihre Wirkungen entsprechen weitgehend denen der Kamille, allerdings ist die Schafgarbe sehr viel bitterer, deshalb sind Verdauungsstörungen das Hauptanwendungsgebiet des „Bauchwehkrauts“. Dabei kommen die Bitterstoffe mit ihren verdauungs- und gallenfördernden sowie krampflösenden Eigenschaften zur Wirkung; sie unterstützen auch die Verdauung von Fetten und fördern einen geregelten Stuhlgang. Durch ihre ätherischen Öle und Flavonoide mit antibakteriellen, entzündungshemmenden und



krampflösenden Eigenschaften hat sich *Achillea* für Menschen mit empfindlicher Magenschleimhaut besonders bewährt. In diesem Fall ist es sinnvoll, die Schafgarbe mit ergänzend wirkenden Heilpflanzen wie Kamille, Pfefferminze oder Fenchel zu kombinieren. Bei Verdauungsstörungen mit einer Leber-Gallen-Geteiligung, bei Entgiftungs- oder Fastenkuren fördert eine Schafgarbenaufgabe auf die Leber die Entgiftung und löst Krämpfe. Der leicht schweißtreibende, bittere Tee unterstützt ebenfalls die Ausschwemmung von Toxinen. Das ätherische Öl, das Chamazulen enthält, verhindert Entzündungen und wirkt beruhigend.

„Schafgarb im Leib tut wohl jedem Weib“ – in der Frauenheilkunde wird Schafgarbe verwendet, da sie menstruationsregulierend, krampflösend, keimhemmend und blutstillend wirkt: *Achillea* fördert eine zu geringe und hemmt eine zu starke Blutung, sorgt für eine gute Durchblutung und Durchwärmung aller Organe des kleinen Beckens und lindert schmerzhaftes Unterlebskrämpfe. Hierfür ist nicht nur der Tee, sondern auch Sitzbäder mit Schafgarbe wirksam. Die Volksnamen „Soldatenkraut“,

„Zimmermannskraut“ oder „Beilhiebkraut“ zeugen von der uralten Verwendung der Schafgarbe bei Verletzungen. Hier kommen sowohl die Gerbstoffe als zusammenziehend wirkendes, entzündungshemmendes Mittel zur Geltung sowie die ätherischen Öle, die keim- und pilzhemmend sind und die Heilung beschleunigen. Die Schafgarbe gilt als wirksames blutstillendes Mittel (Hämostyptikum), zum Beispiel bei Nasenbluten (Tee hochschnupfen), Menstruationsblutungen (Tee trinken), Hämorrhoiden (Sitzbad nehmen) und Wunden (Auflagen). Man kann Schafgarbe für die innerliche und äußerliche Anwendung einsetzen bei leichten Haut- und Schleimhautentzündungen, Wunden und Geschwüren. Äußerlich wird der Tee für Spülungen, Umschläge, Bäder und für eine Wundauflage bei entzündlichen Haut- und Schleimhauterkrankungen genutzt. Außerdem gilt die Schafgarbe als ein mildes Venenmittel, denn sie stärkt die Venenwände und fördert den Rückfluss des venösen Blutes zum Herzen. Sie behebt dadurch venöse Stauungen und Gefäßkrämpfe und hat sich bei Krampfadern, Hämorrhoiden, Kreislaufstörungen und zur

unterstützenden Behandlung eines erhöhten Blutdrucks bewährt. Außerdem beruhigt sie die Herzfrequenz, steigert die Herzleistung, wirkt Gefäßkrämpfen entgegen und versorgt den Herzmuskel vermehrt mit Sauerstoff; das lindert auch die funktionelle Herzenge (Angina pectoris).

Tee & mehr

Schafgarbentee

1 TL Schafgarbenkraut mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 7 Minuten bedeckt ziehen lassen und abgießen. 3- bis 4-mal täglich 1 Tasse frisch bereiteten Tee warm zwischen den Mahlzeiten trinken.

Tee zur äußeren Anwendung

Für die äußerliche Anwendung (Umschläge, Kompressen, Teilbäder) 1 EL Kraut mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 10 Minuten bedeckt ziehen lassen und abgießen.

Gesichts- und Kopfbäder mit Schafgarbenblütentee wirken keimhemmend, kräftigend, straffend und entzündungshemmend bei fatter, unreiner Haut. Teeauflagen bei geplatzten Äderchen im Gesicht (Couperose) stärken die Kapillaren.

Teemischungen

Tee gegen Appetitlosigkeit (Aufguss)

Je 20 g Schafgarbenblüten, Löwenzahnkraut und Pfefferminzblätter mischen; lauwarm vor den Mahlzeiten trinken. 7 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 2-mal täglich 1 Tasse trinken.

Begleittee bei Entgiftungs- und Fastenkuren (Aufguss)

Je 20 g Schafgarbenkraut, Birken-, Löwenzahn-, Brennessel- und Pfefferminzblätter mischen. 7 Minuten ziehen lassen. 3-6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.



Tee gegen Menstruationskrämpfe (Aufguss)

Je 20 g Schafgarbe, Frauenmantel und Gänse-Fingerkraut, Kamillenblüten und Melissenblätter.

7 Minuten ziehen lassen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken, 2 Tage vor der erwartenden Menstruation bis 1 Woche nach Beginn; bis zur nächsten Periode pausieren.

Gewürzt mit 1 Scheibe Ingwer wirkt dieser Tee noch intensiver. 1–3 Wochen lang 1-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee gegen zu starke Regelblutung (Aufguss)

Je 20 g Schafgarben- und Hirtentäschelkraut und je 15 g Frauenmantel-, Zaubernuss-, Melissen- und Salbeiblätter mischen. 7 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee gegen zu schwache Regelblutung (Aufguss)

Je 20 g Frauenmantel, Zimtrinde und Johanniskraut und je 15 g Rosmarin- und Schafgarbenkraut mischen. 7 Minuten ziehen lassen. 4 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen Schafgarbenwickel

Bei Erkrankungen der Leber und der Galle und bei Entgiftungs- oder Fastenkuren hat sich eine Schafgarbenaufgabe auf die Leber sehr bewährt. 6 EL Schafgarbenblüten mit $\frac{1}{2}$ l heißem Wasser überbrühen, 10 Minuten bedeckt ziehen lassen, in eine Schüssel abgießen und 1 l heißes Wasser zugeießen. Ein Innentuch (Geschirrhandtuch) auf „Lebergröße“ falten, aufrollen, auf ein größeres Auswringtuch legen und in diesem zu einer Rolle wickeln. An den langen Enden halten und die Mitte der Rolle (mit dem Innentuch) in den Schafgarbentee tunken, vollsaugen lassen und die Rolle danach kräftig auswringen: je weniger nass das Innentuch ist, desto

heißer wird es auf der Leber getragen und desto besser speichert es die Hitze. Den Wickel (Innentuch) behutsam über der Leber anlegen (prüfen, dass er nicht zu heiß ist!), ein größeres, trockenes Tuch darüber legen und mit einem langen Wollschal um den Bauchbereich straff fixieren – es sollen keine „Kältebrücken“ entstehen. 15–30 Minuten belassen, dann die feuchten Tücher entfernen, den Wollschal rasch wieder umwickeln und 30 Minuten nachruhen. Auf Wunsch unterstützt eine dünn gefüllte Wärmflasche den Entspannungs- und Wärmeprozess.

Schafgarbensitzbad

Für ein Schafgarbensitzbad bei Unterleibsbeschwerden übergießen Sie 100 g Schafgarbenkraut mit 1–2 l heißem Wasser, lassen es

20 Minuten bedeckt ziehen, gießen ab und geben es dem Badewasser zu. 20 Minuten baden und dabei darauf achten, dass die Nierengegend unter, und das Herz über dem Wasserspiegel liegt. Anschließend 1 Stunde nachruhen.

Neues Wissen

Ein Forschungsprojekt des Unizentrums Naturheilkunde Freiburg konnte zeigen, dass ein feuchtwarmer Leberwickel (auch bereits ohne Schafgarbenzusatz) zu einer verbesserten Entgiftungsleistung der Leber führt: Die durch die Wärme bedingte Gefäßerweiterung bewirkt eine verstärkte Durchblutung; das entspannt, entkrampft und verbessert die Stoffwechselaktivität der Leber.



Schlüsselblume (Echte oder Arznei-)

Primula veris



Geschichte

Wenn auf den Wiesen Schlüsselblumen blühen, ist der Frühling da: „*Primula veris*“ (= der kleine Erstling des Frühlings) verkündet es. Über allen Frühlingsblumen scheint ein besonderer Zauber zu liegen – die Schlüsselblume soll sogar Türen öffnen: Die zum Paradies, zu himmlischen Schätzen oder zum Herzen. Auf die Erde gekommen aber sei dieser Blumen-schlüssel, weil Petrus eines Tages seinen Schlüsselbund fallen ließ. Schnell suchten die Engel auf der Erde danach, doch was sie fanden, waren nurmehr gelb leuchtende, wunderschöne Schlüsselblumen ... Diese Geschichte hat sicher zu manchen ihrer vielen Volksnamen beigetragen: „Himmelsschlüssel“, „Heiratsschlüssel“, „Himmelsblume“, „Osterblume“ oder „Peters Schlüssel“.

Hildegard von Bingen empfahl, die Schlüsselblume „gegen Melancholie aufs Herz zu binden“. Damit bezieht sie sich auf die stimmungsaufhellende Wirkung, die die Schlüsselblume auf die Psyche hat. Im Mittelalter wurde *Primula veris* als „herba arthritica“ oder „Gichtblume“ bezeichnet, denn sie war ein Hauptmittel gegen Gicht, Gliederschmerzen, Ohnmacht und zur Herzstärkung. Der Arzt und Botaniker Tabernaemontanus berichtete im 16. Jahrhundert in seinem Kräuterbuch: „Es wird diss Kraut auch eusserlich zu Gicht gebraucht, denn die Schlüsselblumen zerstoßen und auff das schmerzhaftte Glied gelegt/thun demselben gar wol“. Und er wusste auch schon über den kulinarischen Genuss und die Anwendung als Schönheitsmittel zu berichten: „An etlichen Orthen machet man

auss den jungen Schösslingen der Blumen Salat/ und isset dieselbige. Mit dem Saftt so auss den Blümlein getruckt worden/das Angesicht überstrichen/vertreibt die Flecken/Masen/und Runtzel derselbigen wunderbarlich/verzehret auch die Feigwartzen im hinteren/miltet die Harnwinde.“

Botanisches

Die samtig-behaarte Schlüsselblume gehört zur Familie der Primelgewächse (Primulaceae). Die „Arznei-Schlüsselblume“ (*Primula veris*) wächst bevorzugt auf Halbtrockenrasen und Kalkmagerrasen, an Böschungen und Wegrändern. Vom kräftigen Wurzelstock aus entfaltet sich jedes Frühjahr ein Rosettenkreis ihrer runzeligen Blätter, aus deren Mitte sich der Blütenstängel erhebt. An dessen Ende sind die goldleuchtenden Blüten in einer vielblütigen Dolde angeordnet; sie tragen am Grund fünf goldrote Schlundtupfen und entfalten einen wunderbar angenehmen, honigartigen Duft. Die Blüten sind von einem aufgeblasenen, grünlichgelben Kelch mit spitzen Zähnen luftig umhüllt (daher auch der Volksname „Pluderhose“). Diese Kelche werden für die Therapie mit verwendet, denn sie besitzen heilkräftige Saponine. In der Volksheilkunde wird auch die im Wald wachsende Große Schlüsselblume (*Primula elatior*) eingesetzt, die aber in ihrer Heilwirkung schwächer ist. Sie trägt auf ihrem hohen Stängel schwefelgelbe Blüten mit sehr zartem Duft und gedeiht eher auf frischen Böden in Laub- und Auewäldern.

Anbau und Ernte

Schlüsselblumen stehen bei uns unter Naturschutz, das heißt ihre besonders heilkräftigen Wurzeln dürfen in der freien Natur nicht

ausgegraben werden; man kauft Schlüsselblumenwurzeln in der Apotheke als „*Primulae Radix*“. Der hohe Bedarf wird ausnahmslos aus Wildsammlungen in südlichen Ländern (besonders in der Türkei) gedeckt, und leider werden dabei die Wildbestände ausgerottet. Pflanzen Sie deshalb für den Eigenbedarf *Primula veris* als kleine Pflänzchen aus einer Heilpflanzengärtnerei im Garten unter Beerensträuchern an. Im Herbst ihres 3. Lebensjahres (zu diesem Zeitpunkt ist der Saponingehalt am höchsten) können Sie die Wurzeln ernten, denn sie vermehrt sich rasch. Blüten und Kelchblätter mit den saponinhaltigen „Kelchhosen“ dürfen Sie auf der Wiese sammeln, das ist aus Kostengründen empfehlenswert; lassen Sie an jedem Blütenstängel 2–3 Blüten zur Versamung stehen, dann gefährden Sie den Bestand nicht.

Wirkungen

Schlüsselblumenwurzeln besitzen einen hohen Gehalt an Saponinen, das sind so genannte „reinigende“ Seifenstoffe. Die Blüten mit den Kelchen enthalten weniger Saponine, dafür mehr Flavonoide, Karotinoide und ätherische Öle. Saponine lösen und verflüssigen feststehendes Sekret in Nasennebenhöhlen und Bronchien, erleichtern dadurch das Abfließen bzw. Abhusten, und sie wirken mild krampflösend. Besonders bewährt hat sich *Primula veris* als Heilpflanze bei fiebrigen Erkältungen mit Kopfweh und verstopfter Nase, bei Katarrhen der Atemwege, bei Stirn- und Nebenhöhlenentzündungen und bei Husten, auch bei Altershusten und Raucherhusten. Vor allem die Wurzeln, aber auch die Blüten mit Kelch regen den Stoffwechsel an und wirken schweiß- und harntreibend, deshalb ist die Schlüsselblume eine Heilpflanze, die sich für eine entschlackende Frühjahrskur eignet. Die Wurzeln wirken zusätz-

Medizinische Anwendung: *Primulae radix/flos*

Inhaltsstoffe, Wurzeln: Triterpensaponine, Phenylglykoside (Methylester der Salizylsäure), Flavonoide. **Blüten mit Kelchen:** Saponine, Flavonoide, Karotinoide, ätherische Öle.

Anwendung, innerlich: (Chronischer) Husten mit ungenügendem Auswurf und zähflüssigem Sekret, Altershusten und Raucherhusten; fiebrige Erkältungen mit Kopfweh und verstopfter Nase, Stirn- und Nebenhöhlenentzündungen. Blüte mit Kelch vor allem bei Hustenerkrankungen in der Pädiatrie.

Tagesdosis: 0,5–1,5 g Wurzeln, 2–4 g Blüten.

Kommission E: Wurzeln und Blüten gegen Katarrhe der Luftwege.

Nebenwirkungen: Bei einer Überdosierung kann es durch die schleimhautreizenden Eigenschaften der Saponine zu Magenbeschwerden, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall kommen.

Gegenanzeigen: Nicht für alle Menschen sind Schlüsselblumen heilsam – manche entwickeln eine Primelallergie. Allergiker sollten sicherheitshalber vor einer Anwendung Blätter oder Blüten zerreiben und den Pflanzensaft in die Ellenbeuge tupfen – wer ein Kribbeln oder eine Rötung bemerkt, darf Primelgewächse nicht verwenden.

lich entzündungshemmend, antiviral vor allem gegen Grippeviren (Influenza A) und schmerzlin-
dernd, da sie in geringer Menge Salizylsäureglykoside enthalten. In der Kinderheilkunde sind die Schlüsselblumenblüten den Wurzeln vorzuziehen, wegen des besse-
ren Geschmacks und der geringe-
ren Reizwirkung auf den Magen. In der Volksmedizin werden die zart duftenden Blüten gern als Schlaftee für Kinder verwendet oder für ein Schlafkissen mit anderen beruhigenden Duftkräutern gemischt.

Tee & mehr

Schlüsselblumenwurzeltee

¼ TL (0,5 g) fein geschnittene oder grob gepulverte Wurzel mit 2 Tassen kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden erhitzen und 5 Minuten ziehen lassen, abgießen. Bei Bronchitis und Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) alle 2–3 Stunden 1 Tasse mit Honig gesüßt trinken.

Schlüsselblumenblütentee mit Kelchen

1 TL Blüten (1 g) mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, bedeckt 5 Minuten ziehen lassen und abgießen. Mehrmals täglich 1 Tasse trinken. Dieser Tee wird vor allem in der Kinderheilkunde bei Husten angewendet. Hinweis: Die Blüten sind teuer, daher wird empfohlen, sie selbst zu sammeln (siehe oben).

Teemischungen

Hustentee (Aufguss)

Je 20 g Schlüsselblumenblüten mit Kelch, Gänseblümchenblüten und Spitz-Wegerichblätter, 10 g Veilchenblüten und 30 g Fenchelsamen. 1 EL dieser Mischung wegen der Fenchelsamen erst direkt vor der Zubereitung mörsern und mit ¼ l heißem Wasser übergießen, bei geschlossenem Deckel 10 Minuten ziehen lassen und ab-

sieben. Wenn der Tee Trinktemperatur hat, geben Sie Hustenhonig dazu (siehe unten) und genießen 3-mal am Tag 1 Tasse. Dieser Tee wirkt schleimlösend, fördert das Abhusten und beschleunigt die Heilung, und er ist hervorragend für Kinder geeignet!

Tee zur Frühjahrskur (Aufguss)

Je 30 g Schlüsselblumenblüten mit Kelch, Gänseblümchenblüten, Birkenblätter und Brennnesselkraut. 10 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee gegen Nasennebenhöhlenentzündung (Aufguss)

Je 20 g Schlüsselblumen mit Kelch, Thymiankraut, Kamillenblüten, Holunderblüten und Süßholzwurzeln. 10 Minuten ziehen lassen. 5–6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen

Schlüsselblumenwurzel sirup

3 gehäufte EL Schlüsselblumenwurzeln mit wenig Wasser 10 Minuten lang auskochen, absieben und noch warm mit der gleichen Menge Honig vermischen, so dass eine sirupartige Konsistenz entsteht. Nehmen Sie den Sirup bei



Husten mit festsitzendem Schleim teelöffelweise ein.

Schlüsselblumenlikör

Ein 500-ml-Weißglas locker mit Blüten füllen und mit Wodka und abgekochtem Wasser im Verhältnis 1 : 1 bis an den Rand auffüllen. Je 1 EL frisch zerdrückte Fenchel- und Anissamen sowie etwas Zitronenschale einer unbehandelten Zitrone zugeben. Gut verschlossen 10 Tage lang in die Sonne stellen. Anschließend absieben und die gewonnene Flüssigkeit 1 : 1 mit Zucker versetzen. Lassen Sie das Gemisch so lange stehen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat (zwisehendurch öfter schütteln). Anschließend füllen Sie es in eine Flasche ab. Genießen Sie den Likör bei Erkältung und zur Aufheiterung bei getrübler Stimmung likörgläschenweise.

Schlüsselblumenessig

Ein zarter Blütenessig würzt nicht nur Blattsalate auf edle Weise, sondern dient auch der Gesundheit, eignet sich zum Gurgeln, für die Kosmetik oder für medizinische Waschungen. Einfach 1–2 Handvoll frische Schlüsselblumenblüten, eventuell mit Veilchenblüten gemischt, in eine schöne Karaffe füllen, mit $\frac{1}{2}$ l gutem Weißweinessig übergießen und 2 Wochen an der Sonne stehen lassen; anschließend abgießen.

Schlüsselblumen-Hustenhonig

Einen Hustenhonig haben schon unsere Großeltern angesetzt; es ist eine der schönsten Arten, heilsame Kräuter zu konservieren. Im Laufe des Frühlings sammeln Sie dafür Hustenpflanzen. Zerkleinern Sie sie und füllen Sie dann Schicht für Schicht je eine Lage der frischen Kräuter und eine Lage dünnflüssigen Honig in ein Glas, bis es voll ist. Am besten eignet sich Akazienblütenhonig, denn er ist dünnflüssig und geschmacksneutral. Beginnen Sie mit Huflattichblüten (eine Handvoll pro Jahr ist gefahrlos anzuwenden, siehe Seite 133) und Veilchenblüten, dann folgen Schlüsselblumenblüten mit Kelch, Gänseblümchenblüten und erste junge Spitz-Wegerichblätter, im Mai kommen einige Tannen- oder Fichtensprossen und später Königskerzenblüten und blühender Thymian dazu. Die letzte Schicht gut mit Honig überdecken, noch 2 Wochen auf einem sonnigen Fensterbrett stehen lassen und immer regelmäßig wenden, damit die Pflanzenbestandteile immer vom Honig bedeckt sind. Anschließend sieben Sie ab und füllen das Gemisch in kleine Gläser ab. Bei Bedarf geben Sie den Hustenhonig teelöffelweise dem Hustentee bei; er schmeckt aber auch fein in Desserts oder Getränken!

Gute-Laune-Trunk

Je 1 Handvoll frisch gesammelter Blüten von Schlüsselblumen, Gänseblümchen und Veilchen in einen Topf geben und mit $\frac{3}{4}$ l gutem, trockenem Weißwein aus ökologischem Anbau zum Sieden bringen. Bevor die Mischung zu kochen beginnt, den Topf vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. In eine schöne Glasflasche abfiltern und kühl stellen. Um das Stimmungstief der langen grauen Wintermonate hinter sich zu lassen, trinken Sie mittags und abends ein Likörgläschen davon – das beflügelt und lässt wieder Freude für die schönen Dinge des Lebens aufkommen.

Altes Wissen

Der Arzt und Botaniker Tabernaemontanus (1522–1590) berichtete, die Schlüsselblume helfe „gegen Blödhaupt, Gehirnverschleimung und verstopfte Nerven“. Wer schon einmal Nasennebenhöhlenentzündung hatte und weiß, wie sich das anfühlt (dummer Kopf und „alles zu“), kann diese drastischen Worte gut nachvollziehen und staunen, wie detailliert die alten Kräuterkundigen damals Heilpflanzen kannten und die „Saponindrogen“ äußerst kundig einzusetzen vermochten.



Sonnenhut

Purpur-Sonnenhut (*Echinacea purpurea*), Blassfarbener Sonnenhut (*E. pallida*)

Geschichte

Der Sonnenhut stammt aus dem „Wilden Westen“ und trägt seinen Namen zu Recht: Der Blütenstand ähnelt einem Sonnenhut. Sein Beiname „Igelkopf“ (von griech. „echinos“ = Igel) weist darauf hin, dass sich der Blütenstand wie ein stachelbewehrter Igel präsentiert. Wehrhaft ist Sonnenhut in der Tat: Er steigert die körpereigenen Abwehrkräfte auf natürliche Weise. Das Wissen um seine besondere Heilkraft haben wir von den Indianern Nordamerikas: Sie verwenden seit langem Wurzeln und Kraut dieser Pflanze bei Wunden und fieberhaften Erkrankungen. Ende des 19. Jahrhunderts beobachtete der deutsche Einwanderer und Homöopath H. C. F. Meyer, wie eine Indianersquaw frisch gesammelte Sonnenhutpflanzen zwischen Steinen zerquetschte und diesen Pflanzenbrei als Wundauflage für einen Verletzten verwendete; dessen Wunde verheilte überaus rasch. Daraufhin stellte Meyer selbst zahlreiche Versuche mit dem Sonnenhut an und führte die Pflanze schließlich in den Arzneischatz der USA ein. Während der vergangenen 100 Jahre war *Echinacea* die meist verwendete pflanzliche Droge in den USA; sie breitete sich auch rasch in Europa aus. Hier begann die pharmazeutische Erforschung der drei Sonnenhutarten. *Echinacea purpurea* und *E. pallida* werden heute zur Prophylaxe und Therapie von Erkältungskrankheiten und zur Behandlung schlecht heilender Wunden eingesetzt. *E. angustifolia* wird derzeit nicht verwendet.



Botanisches

Echinacea ist ein Korbblütler (Asteraceae) mit kräftiger Pfahlwurzel und aufrechtem, behaartem Stängel, an dessen Ende je eine große Korbblüte sitzt. Zungenförmige Randblüten stehen zuerst lückenhaft schräg aufwärts und sind eher grünlich, bis sie sich beim Erblühen rosa färben und schlaff nach unten hängen. Die drei in der traditionellen Heilkunde verwendeten Arten unterscheiden sich folgendermaßen: *E. angustifolia* bevorzugt trockene Abhänge auf kalkhaltigem Boden. Sie wird 50 cm hoch und trägt lineal-lanzettliche, am Grunde verschmälerte Blätter, die dreinervig ungeteilt sind und sich rau anfühlen. Der ein- oder mehrfach verzweigte Blütenstängel trägt von Mai bis August jeweils eine Blüte mit weißen, rosa oder purpurfarbenen Blütenblättern, 2–4 cm lang und am Ende zwei- bis dreifach gezähnt. Die Früchte tragen Pappuskronchen (mit Flughaaren besetzte Samen). *E. purpurea* wird etwas höher, ihre Blätter sind rauer und meist gesägt, die unteren Blätter fünfnervig oval. Sie bevorzugt Prärien und Sandbänke in den USA westlich von Ohio und blüht eher kurz, im Juli und August. *E. pallida* wird 1 m hoch, mit ganzrandigen, rauhaarigen Blättern und meist unverzweigtem Blütenstängel. Sie unterscheidet sich auffällig von den zwei anderen Arten durch ihre herabhängenden, 4–9 cm langen weißen, rosa oder purpurroten Zungenblüten.

Anbau und Ernte

Im ersten Jahr entwickeln sich aus den Samen nur schmalblättrige Rosetten, ab dem zweiten Jahr entfalten sie sich zur blühenden Pflanze. *Echinacea* gedeiht bei uns gut im normalen, eher kalkreichen Gartenboden. Alle *Echinacea*-Arten

sind ausdauernde Stauden. Geerntet wird das blühende Kraut zur Vollblüte, wenn sich der Blütenboden zum „Igel“ aufgewölbt hat, die Wurzel ab dem dritten Jahr im Frühjahr oder Herbst. Die Wirkstoffe des Sonnenhuts werden beim Trocknen unwirksam, deshalb wird *Echinacea* direkt frisch verarbeitet (zu Presssaft, Tinktur oder Salbe) und steht nicht als Tee zur Verfügung – es sei denn ganz frisch aus dem eigenen Garten.

Wirkungen

Inhaltsstoffe und Wirkungen des Sonnenhuts sind inzwischen ausführlich wissenschaftlich untersucht: *Echinacea* stimuliert die unspezifische Abwehrfunktion des Körpers. Zum richtigen Zeitpunkt in der richtigen Dosierung eingenommen, kann *Echinacea* den Ausbruch oder das Vollbild einer Erkältung verhindern und lässt schneller gesunden. Infektionen werden problemloser überwunden, Rezidive seltener und die Infektanfälligkeit verringert. Die Zichoriensäure, die hauptsächlich in den Blüten gespeichert ist, ist an der antiviralen Wirkung beteiligt, deshalb soll der Purpursonnenhut auch zur Blütezeit geerntet werden. Nach der Einnahme von *Echinacea* aktiviert das Immunsystem seine „Fresszellen“ (Makrophagen) zu einer gesteigerten Abwehrleistung. Diese weißen Blutzellen töten oder „fressen“ Mikroorganismen wie Bakterien oder Viren, aber auch Zelltrümmer oder Fremdkörper. Zusätzlich werden auch freie Radikale aus den Zellen freigesetzt, die Viren, Bakterien und Pilze attackieren. Für die entzündungshemmende Wirksamkeit sind die Polysaccharide und Alkylamide verantwortlich. *Echinacea* aktiviert die Immunzellen in den Mandeln im Hals und in den Peyer-Plaques des Dün- und

Medizinische Anwendung: *Echinaceae pallidae radix*

Inhaltsstoffe: Polysaccharide, Kaffeesäurederivate, Ketoalkene u. a.

Wirkungen: Steigert die unspezifische Abwehr, ausgleichend auf das Immunsystem (immunmodulatorisch), antiviral.

Anwendung: Grippale Infekte.

Kommission E: Zur unterstützenden Therapie grippeartiger Infekte.

Tagesdosis: 900 mg Droge.

Anwendungsdauer: Als Intervalltherapie (siehe *Echinacea purpurea*).

Nebenwirkungen: Nicht bekannt. **Gegenanzeigen:** siehe *Echinacea purpurea*.

Dickdarms, dem Immunsystem im Darm. Die so stimulierten Zellen gelangen dann in die Lymphe und den Blutkreislauf und bekämpfen dort die Infektionserreger systematisch. *Echinacea* steigert außerdem die körpereigene Interferonproduktion, eines Botenstoffes des Immunsystems; dadurch wird das Immunsystem angeregt und der Körper vor einer Virusinfektion geschützt.

Sonnenhut ist auch für Hochleistungssportler empfehlenswert, denn Hochleistungssport unterdrückt, im Gegensatz zur normalen sportlichen Betätigung, vorübergehend die Immunabwehr; deshalb kann die Infektionsanfälligkeit erhöht sein. Außerdem ist *Echinacea* als Begleitmittel zur Antibiotikatherapie geeignet, weil viele Antibiotika immunbremsende Eigenschaften aufweisen, aber zur Infektionsheilung ein intaktes Abwehrsystem vorliegen muss. Die Aktivierung des Immunsystems beginnt übrigens bereits über die Schleimhaut des Mund- und Rachenraumes; deshalb sollten Sie bei

Medizinische Anwendung: *Echinaceae purpureae herba*

Inhaltsstoffe: Zichoriensäure, Polysacharide (Arabinogalaktane), Polyaztylene, Alkamide, Flavonoide, ätherisches Öl.

Anwendung, innerlich: Unterstützende Behandlung chronischer Harn- und Atemwegsinfekte, Erkältungskrankheiten, Schnupfen, Nasennebenhöhlen-erkrankungen, Halsentzündungen, Infektanfälligkeit und als Begleitmittel zur Antibiotikatherapie. Hochleistungssport. **Äußerlich:** Oberflächliche Wunden mit schlechter Heilungstendenz.

Kommission E, innerlich: Unterstützende Behandlung rezidivierender (immer wiederkehrender) Infekte im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege. **Äußerlich:** Schlecht heilende, oberflächliche Wunden.

Tagesdosis: 6–9 ml Presssaft.

Anwendungsdauer: *Echinacea* soll bei den ersten Anzeichen eines Infekts mit einer hohen Initialdosis (Anfangsdosis) eingesetzt werden, denn bei Vollausbruch einer Erkältung gilt der Erfolg einer Immunstimulierung als fraglich. Länger dauernde Gaben von *Echinacea* können durch die ständige Immunstimulation inhibitorisch („bremsend“) auf das Immunsystem wirken, denn die immunogene Wirkung

lässt bei Langzeit- oder Dauertherapie nach. Deshalb wird die Gesamtanwendungsdauer auf max. 6–8 Wochen begrenzt. Aus dem gleichen Grund soll die Anwendung in Intervallen erfolgen.

Anwendungsempfehlungen: Zur Vorbeugung 4 Tage lang 3-mal täglich 25–30 Tropfen (Kinder 3–5 Tropfen), anschließend 3 Tage Pause; den Zyklus bis maximal 5 Wochen wiederholen. Zum therapeutischen Einsatz 5 Tage lang 3-mal täglich 30–40 Tropfen, anschließend 5 Tage Pause; den Zyklus 2- bis 3-mal wiederholen. Oder 3 Tage lang 3-mal täglich 90 Tropfen, anschließend 8 Tage Pause, den Zyklus bei Bedarf wiederholen. Oder Sie wählen eine hohe Anfangsdosis von 50 Tropfen in einem Glas Wasser, trinken das schluckweise, und nehmen dann alle 2 Stunden weitere 10–20 Tropfen über mehrere Tage lang ein.

Nebenwirkungen: Bei intravenöser Anwendung (heute nicht mehr üblich) dosisabhängig allergische Reaktionen.

Gegenanzeigen: Nicht anwenden bei Tuberkulose, Blutkrebs, Bindegewbserkrankungen (Kollagenosen), Multipler Sklerose, HIV-Infektion und Autoimmunerkrankungen. Im Zweifelsfall fragen Sie bitte Ihren Arzt. Nicht anwenden bei Neigung zu Allergien, besonders gegen Korbblütler. Sicherheits- halber nicht in der Schwangerschaft anwenden.

der Einnahme die Tropfen erst eine kleine Weile im Mund behalten. In der äußerlichen Anwendung wirkt Sonnenhut wundheilungsfördernd und unterstützt den Heilungsprozess bei langwierigen oder schlecht heilenden Wunden, Ekzemen, Beingeschwüren, Verbrennungen und auch bei Schuppenflechte.

Tee & mehr

Frischer Sonnenhuttee

2 EL frisches Kraut von *E. purpurea* (vor allem die Blüten, sobald der Blütenboden sich zur „Igelform“ aufgewölbt hat) mit ¼ l kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abgießen. Mit der Droge, das heißt der getrockneten Pflanze, kann man keinen heilsamen Tee herstellen,



da die Pflanze nur in frischem Zustand wirksam ist.

Weitere Zubereitungen

Sonnenhuttinktur

Ein helles Schraubglas zu ungefähr einem Drittel füllen mit klein geschnittenem, blühenden Kraut von *E. purpurea* (Blüte, Stängel, Blatt) und eventuell auch mit 10%-igem Anteil der gesäuberten, zerkleinerten Wurzel von *E. pallida*. Mit Alkohol (50–60%) übergießen. Auf dem Fensterbrett stehen lassen, täglich schütteln und nach 3 Wochen die abwehrstärkende Tinktur in Tropfflaschen abfüllen.

Resistenzfördernde Sonnenhuttinktur

Füllen Sie zu gleichen Teilen klein geschnittene, frische Blüten von *Echinacea purpurea*, blühendes Kraut der Kapuzinerkresse und frische Pflanzenteile des Wasserdosts locker in ein helles Schraubglas und übergießen Sie alles mit Alkohol (45%). Lassen Sie das Gemisch am Fensterbrett stehen, schütteln Sie regelmäßig und füllen Sie die Tinktur nach 2–3 Wochen in ein dunkles Tropffläschchen ab. Nehmen Sie 3-mal täglich 15–20 Tropfen intermittierend ein: 3 Tage Einnahme, 3 Tage Pause; führen Sie diesen Zyklus 3-mal hintereinander durch.

Sonnenhutwundbalsam

Aus frischem, blühenden Kraut und frisch geernteter, gesäubelter und zerkleinerter Wurzel können Sie eine Wundsalbe zubereiten: 150 ml kalt gepresstes Olivenöl zusammen mit 10 g Sonnenhutkraut, 10 g Sonnenhutwurzeln, 10 g Johanniskraut und 5 g Ringelblumenblüten zum Sieden bringen, 30 Minuten unter stetem Rühren bei maximal 70°C sieden lassen und dann abgießen. Dem Auszugsöl 15 g Bienenwachs (Apotheke) zufügen und kurz auf dem Herd schmelzen lassen. Die noch heiße Mischung in Salben-



Döschen (Apotheke) abfüllen. Mit einem Küchentuch bedecken, damit das Wasser verdunsten kann und später nicht als Verdunstungstropfen vom Deckel in die fertige Salbe gelangt. Erst nach dem Erkalten verschließen.

Neues Wissen

In einer klinischen Studie wurden Verhütung und Behandlung von unkomplizierten Erkältungen geprüft. Nur 40% der Patienten ent-

wickelten dabei das Vollbild der Erkrankung (in der Placebogruppe: 60%). Aus der Gruppe der am Vollbild der Erkrankung Betroffenen besserten sich die Beschwerden am 5. Tag bei 80% (20% in der Placebogruppe). Das eindeutige Ergebnis dieser Studie: *Echinacea* bewirkt eine Verhütung des Vollbildes einer Erkältungskrankheit, ein rasches Abklingen der Symptomatik und eine Verkürzung der Behandlungszeit.

Spitz-Wegerich *Plantago lanceolata*



Geschichte

Spitz- und Breit-Wegerich stammen ursprünglich aus Eurasien, sie sind heute aber nahezu weltweit verbreitet und gelten als „Neobürger“ (Neophyten). Das verdanken sie Menschen und Tieren: Weil

ihre Samen im feuchten Zustand klebrig werden, haften sie an Füßen und Wagenrädern Reisender und wurden so in andere Gegenden verschleppt. In Nordamerika war früher nur der Mittlere Wegerich heimisch; als der Breit-Wegerich dort ankam, nannten die Indi-

aner ihn „Fußstapfen des Weißen Mannes“. Der wissenschaftliche Gattungsname *Plantago* leitet sich vom Lateinischen „planta“ (= Fußsohle) ab, weil er als „Trittpflanze“ dort gedeiht, wo der Boden durch Fußspuren oder Wagenräder verdichtet wurde. Der Spitz-Wegerich

(*P. lanceolata*) mit seinen schmalen Blättern ist keine Trittpflanze, er gedeiht direkt auf der Wiese. Er ist es auch, der hauptsächlich medizinisch verwendet wird. Der Artname *lanceolata* stammt vom lateinischen „lanceo“ (= Lanze) und beschreibt die Form der Blätter, genauso wie die deutsche Vorsilbe „Spitz“. „Wegerich“ stammt aus dem Althochdeutschen: „wega“ (= Weg), die Endung „-rich“ oder „-rih“ stand im Indogermanischen für „König, Herrscher, Fürst“. Der Wegerich ist also ein „Herrscher des Weges“.

Der Einsatz von Spitz-Wegerich als Wundheilmittel lässt sich bis in die Steinzeit zurückverfolgen; erste Aufzeichnungen finden sich bei den Assyriern, die die Blätter bei Schwellungen auflegten. Im Mittelalter wurde *Plantago lanceolata* hierzulande bei verschiedenen Krankheiten zur innerlichen und äußerlichen Anwendung empfohlen: Zu blutstillenden Kompressen, mit Honig vermengt zur Reinigung von Wunden, als Saft zur Spülung bei entzündeter Mundschleimhaut, bei Zahngeschwüren, als Umschlag bei wunden Füßen und Nasen- oder Augenentzündungen. Gerade bei Bindehautentzündung fand der Frischpflanzensaft regen Gebrauch; heute wissen wir um die antibiotische Kraft der frischen Pflanze, die Bakterien in einer Intensität hemmt, die sogar mit Penicillin verglichen werden kann. Mangels Antibiotika therapierten viele Ärzte im Zweiten Weltkrieg infizierte Wunden mit Zubereitungen aus Spitz-Wegerich. Pfarer Künzle antwortete einmal auf die Frage, ob bei äußerer Anwendung nicht die Gefahr einer Blutvergiftung bestehe: „Das kennt der Spitz-Wegerich nicht. Ein solcher Verband ist der erste, aber manchmal der beste Notverband, denn die Heilung solcher Wunden geht rasch vor sich. Wie mit Goldfäden näht der Wegerichsaft den klaffenden Riss“.



Medizinische Anwendung: *Plantaginis lanceolatae folium*

Inhaltsstoffe: Schleim- und Gerbstoffe, Flavone, Aucubin, Mineralstoffe (Kieselsäure, Eisen, Kalium, Zink), Phenylethanoid (Acteosid), Chlorogensäure und Vitamin A, C und K.

Anwendungen, innerlich: Bei allen Lungen- und Bronchialleiden, vor allem in der Kinderheilkunde (Reizhusten, Bronchitis, Lungenentzündung, begleitend bei Asthma, zur Ausheilung von Lungentuberkulose und den angegriffenen Lungen ehemals

starker Raucher). **Äußerlich:** Entzündungen des Mund- und Rachenraumes. In der Volksmedizin zur Linderung von Insektenstichen, kleineren Verletzungen, Sonnenbrand und entzündlichen Veränderungen der Haut (Frischpflanzensaft, siehe unten).

Kommission E, innerlich: Katarrhe der Luftwege; entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Äußerlich: Entzündliche Veränderungen der Haut.

Tagesdosis: 3–6 g Blätter.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Botanisches

Der Spitz-Wegerich gehört zur Familie der Wegerichgewächse (Plantaginaceae) und bevorzugt frische, nährstoffreiche und tiefgründige Böden von Fettwiesen und -weiden oder auch Parkrasen. Aus dem ausdauernden Wurzelstock mit zahlreichen Faserwurzeln treiben in einer grundständigen Rosette die bis zu 30 cm langen, lanzettlich-spitzen Blätter, die medizinisch verwendet werden. Ihre deutlich sichtbaren, 3–7 parallel verlaufenden Blattnerven geben dem Blatt seine charakteristische Erscheinungsform.

Von Mai bis September stehen auf langen Stielen walzenförmige Blütenähren, bräunlich und 2–3 cm lang, mit winzigen Zwitterblütchen. Ihr auffälligstes Blütenmerkmal, die leicht beweglichen Staubblätter mit dicken weißgelblichen Staubbeuteln, stehen zur Blütezeit fast waagerecht und hängen weit heraus.

Die Samen des Spitz-Wegerich enthalten eine schleimhaltige Außenschicht; sie sind weniger quelfähig als die anderer Wegerichgewächse, dennoch nimmt man sie in der Volksmedizin (mit Wasser zusammen) ein, um für einen geregelten Stuhlgang zu sorgen.

Anbau und Ernte

Spitz-Wegerich muss nicht angebaut oder gezüchtet werden, er kommt ausreichend in freier Natur vor. Für medizinische Zwecke stammt er dennoch fast ausschließlich aus dem Anbau.

Ernten Sie die Blätter während der Blütezeit von Mai bis September. Weil sie Pflanzenschleime enthalten, die zum Schimmeln neigen, sollten Sie die Blätter schonend Blatt neben Blatt zum Trocknen auslegen. Verfärben sich die Blätter dabei braun oder schwarz, sind sie für den Gebrauch wertlos, denn das antibiotisch wirkende Aucubin reagiert sehr empfindlich und verfärbt sich bei feuchter Lagerung dunkelbraun. Insgesamt sind Frischpflanzenzubereitungen zu bevorzugen, zum Beispiel Extrakt, Tinktur (Apotheke) oder Sirup (siehe unten).

Wirkungen

Der Spitz-Wegerich gehört zu den häufigsten einheimischen Heilkräutern mit einer gelungenen Kombination an Inhaltsstoffen, die vor allem auf die Bronchien wirken: reizmildernd, entzündungs- und hustenhemmend, lungengewebs-

festigend und in frischem Zustand antibakteriell. Das wichtigste Anwendungsgebiet ist der Reizhusten, und zwar speziell für die Anwendung bei Kindern, weil bei der Therapie mit Spitz-Wegerich weder Nebenwirkungen noch Wechselwirkungen beobachtet wurden und auch keine Gegenanzeigen bekannt sind. *Plantago lanceolata* stellt eine natürliche, hervorragend wirksame Alternative zu herkömmlichen Hustenblockern (Antitussiva) dar, vor allem auch bei hartnäckigem Reizhusten.

Die Schleimstoffe von *Plantago lanceolata* wirken reizmildernd, das heißt der Reizhusten wird gedämpft. Pflanzenschleime überziehen die angegriffenen Schleimhäute des Atemtraktes mit einer Schutzschicht, bewahren sie vor neuen Angriffen von außen, verhindern dadurch den reflektorisch ausgelösten Hustenreiz und lassen Entzündungen abheilen. Die Gerbstoffe helfen mit ihrer zusammenziehenden Eigenschaft, die Entzündung einzudämmen, sie entziehen den Bakterien auf den Schleimhäuten die Nährstoffe, fördern die Abheilung entzündeter Hautregionen, wirken blutstillend und leicht schmerzlindernd. Die enthaltene Kieselsäure festigt das Bindegewebe und sorgt für eine Steigerung der Abwehr, Zink unterstützt die Wundheilung. Die Substanz Aucubin, mit der sich der Spitz-Wegerich vor Befall mit Krankheitserregern schützt, ist in der frischen Pflanze ein natürliches Antibiotikum, das das Wachstum von vielen Bakterien, unter anderem *Salmonellen*, hemmt.

In der Wildkräuterküche macht sich der Wegerich gut im Salat und in der Suppe.





Tee & mehr

Tee aus Spitz-Wegerich

2 TL Blätter mit $\frac{1}{4}$ l heißem Wasser überbrühen und nach 10 Minuten abgießen. Täglich mehrere Tassen mit Honig gesüßt trinken. Diese Teezubereitung stärkt das Lungengewebe und kann bei allen Atemwegserkrankungen eingesetzt werden.

Bei Reizhusten oder zum Gurgeln bei Heiserkeit oder Entzündungen im Mund und Rachen setzt man kalt hergestellte Teeaufgüsse ein: 2 TL Blätter mit $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser übergießen und unter gelegentlichem Umrühren 1 Stunde stehen lassen; danach abgießen und schluckweise trinken.

Teemischungen

Bronchialtee (Aufguss)

Je 20 g Blätter vom Spitz-Wegerich und vom Huflattich, Fenchelsamen, Bibernelnwurzeln und Schlüsselblumenblüten. Den Tee 10 Minuten ziehen lassen. 3 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse schluckweise trinken.

Reizhustentee (Kaltauszug)

Je 20 g Spitz-Wegerich-, Huflattich- und Malvenblätter, Malven- und Königskerzenblüten. 1 Stunde

ziehen lassen. 1 Woche lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen

Sirup aus Spitz-Wegerich

2 Handvoll frische, klein geschnittene Blätter in ein Glas füllen und 1 : 1 mit Rohrzucker bedecken. Über Nacht löst sich der Zucker mit dem Saft der Blätter auf, so dass die Blattteile zusammenfallen. Geben Sie am nächsten Tag wieder eine Blätterschicht in das gleiche Glas und bedecken Sie es erneut mit Rohrzucker. Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange, bis das Gefäß gefüllt ist. Dann 2 Monate verschlossen an einem warmen Ort mit gleich bleibender Wärme stehen lassen; anschließend den Inhalt abpressen, kurz auf 70 °C erwärmen und in kleine Flaschen abfüllen. Nehmen Sie den Sirup bei Husten, Heiserkeit und verschleimten Bronchien mehrmals täglich teelöffelweise ein, damit die einhüllenden Schleimstoffe die Schleimhaut immer wieder benetzen.

Erdkammernsirup

Schichtweise je eine 1 cm dicke Lage mit Blättern des Spitz-Wegerichs und Honig in ein Glas füllen; bis an den Rand auffüllen und gut

verschließen. Etwa 50 cm tief unter der Erde vergraben und die Stelle markieren. Durch die gleichmäßige Wärme fermentiert der Honig. Nach 3 Monaten ausgraben und abfiltrieren. Einnahme wie Sirup.

Frischsaft aus Spitz-Wegerich

Zerreiben Sie als „Frühjahrskur“ Wegerichblätter mit dem Mörser und pressen Sie sie durch ein Leinentuch. Nehmen Sie täglich 1–2 TL des austretenden Saftes im Verhältnis 1 : 5 verdünnt mit Wasser, Apfelsaft oder Buttermilch ein.

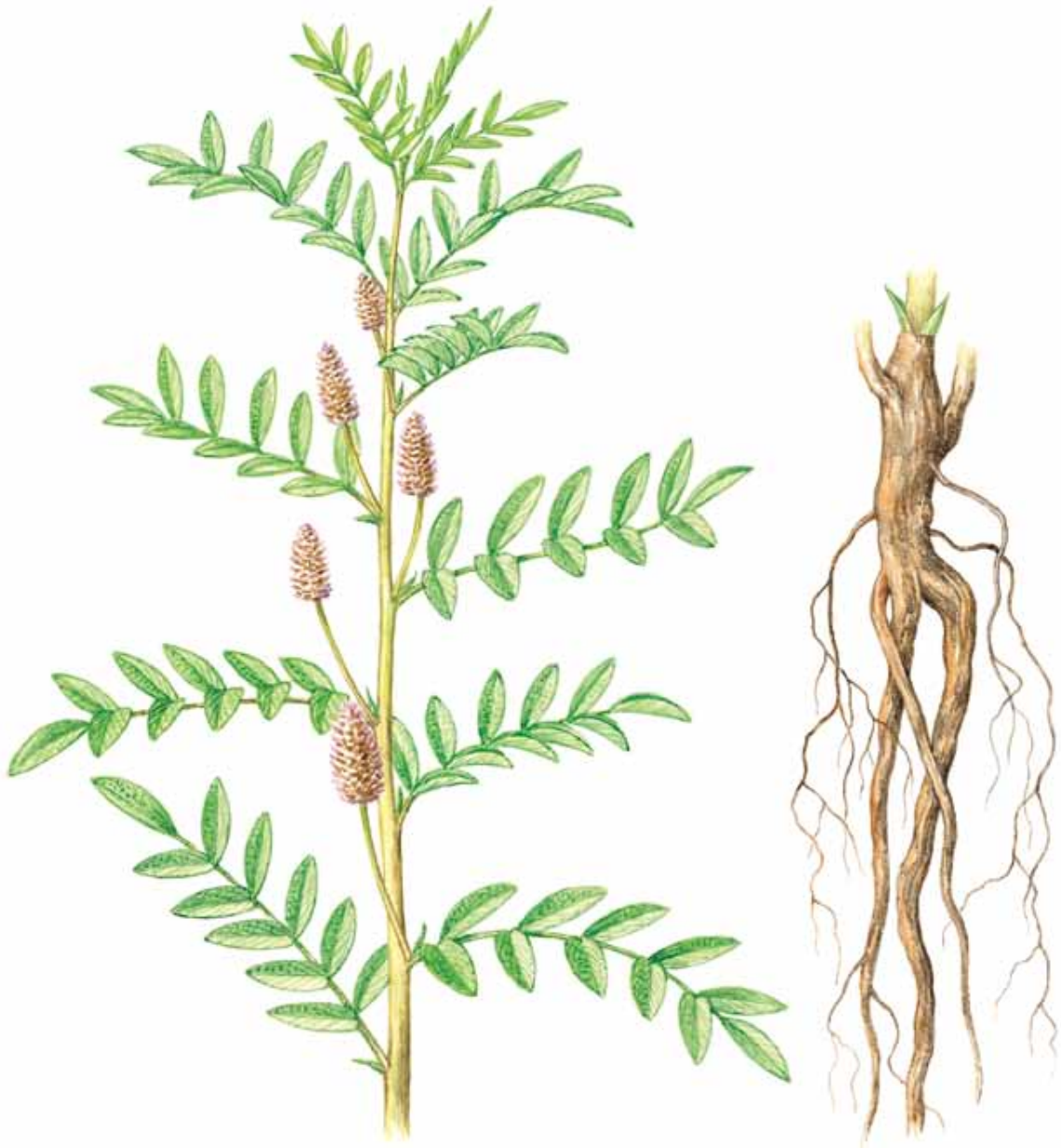
Wiesenapotheke mit Frischpflanzenblättern

Brauchen Sie eine blutstillende, keimhemmende, abschwellende, entzündungs-, schmerz- und juckreizlindernde „Erste Hilfe“ bei Insektenstichen, Brennnesselquadern, Hieb-, Stich- oder Schnittverletzungen? Auf Wanderungen können Sie Ihr „Notpflaster“ einfach pflücken: Zerreiben Sie frische (saubere!) Blätter vom Spitz-Wegerich zwischen den Fingern oder verknoten Sie längere Blätter und quetschen Sie sie zwischen den Händen durch kreisende Bewegungen aus. Nach etwa 1 Minute haben Sie 1–2 TL grünen Heilsaft in der Hand! Tupfen Sie den Saft mehrmals hintereinander auf die betroffene Stelle.



Süßholz

Glycyrrhiza glabra



Geschichte

Mögen Sie Lakritze? Das schwarze, klebrige Naschzeug wird aus Süßholz gewonnen, einem Busch mit hübschen kleinen zartlila Blüten. Durch Auskochen und Eindicken der Wurzeln wird Süßholzsaft ge-

wonnen, der eine 50-fach stärkere Süßkraft als Rohrzucker besitzt; daraus wird dann Lakritze hergestellt.

Der botanische Name leitet sich ab vom Griechischen „glykeia rhiza“ (= süße Wurzel). Im Lateinischen wurde das griechische Wort zu

„liquiritia“ verändert, wahrscheinlich von „liquere“ (= fließen) – wegen der flüssigen Konsistenz des Lakritzsaftes. Der Artname „glabra, glaber“ (= kahl, klebrig) bezieht sich auf die glatten Fruchthülsen beziehungsweise auf die unterseits drüsig-klebrigen Blätter.

Süßholz war früher eher eine Heilpflanze als eine Nascherei; die heilsamen Wirkungen waren schon im alten Ägypten bekannt: Im Jahre 1922 wurden bei der Öffnung des Grabes von Tut-ench-Amun Süßholzwurzeln gefunden! In der Antike wurde Süßholz gegen Sodbrennen eingesetzt; eine Wirkung, die gegen Ende des Zweiten Weltkrieges wissenschaftlich bestätigt wurde, und auch Napoleons dunkle Zähne sollen die Folge des häufigen Kauens von Süßholzwurzel gewesen sein, mit der er seine Magenverstimmungen bekämpfte. Die Römer und Griechen nutzten Süßholz als Heilmittel bei Asthma und Geschwüren, und der italienische Arzt und Botaniker Matthioli (1501–1577) empfahl: „Die Wurzel gekaut, löscht den Durst, bekommt wohl der Leber, dem hitzigen Magen, benimmt den Sod [Sodbrennen], reinigt Brust und Lunge, löst den Auswurf, lindert die raue Kehle, erweicht die Geschwüre und wird deshalb mit Erfolg gegeben wider die Heiserkeit, den Husten und schweren Atem“. Alle genannten Einsatzgebiete haben auch heute noch Gültigkeit! Sogar die durstlöschende Wirkung war bekannt: Die Skythen, ein ostiranisches Nomadenvolk, nutzten die Wasser zurückhaltende Wirkung des Süßholzes (die gilt heutzutage als Nebenwirkung!) bei der Durchquerung der Wüsten, um bis zu 12 Tage ohne jede Flüssigkeitszufuhr auszukommen. Genauso soll Alexander der Große mit seinen Heeren die langen Feldzüge ohne Wasser nur überstanden haben, weil Süßholz selbstverständlicher Bestandteil der Essensrationen war. In der arabischen Welt erfreut sich noch heute ein durststillender Trunk aus Süßholzwurzelextrakt großer Beliebtheit. Neuerdings ist Lakritz wegen seiner blutdruckerhöhenden Wirkung ins Gerede gekommen, und in der Tat kann Glycyrrhizin den Blutdruck in die Höhe treiben. Allerdings kommt es, wie

so oft, auf die Dosis an: Der Verzehr einiger Lakritzbonbons entfaltet noch keine schädliche Wirkung! 1614 wurden erstmals „Lakritz-taler“ hergestellt und zu medizinisch-therapeutischen Zwecken eingesetzt. 150 Jahre später mischte der Apotheker George Dunhill den Talern Zucker bei und verwandelte so die schwarze Medizin zu einer beliebten Süßigkeit.

Botanik

Der Süßholzstrauch gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler (Fabaceae). Er stammt ursprünglich aus Asien und dem Mittelmeerraum. Die holzige, langlebige Staude wird 1–2 m groß und bevorzugt trockene, sandige Böden. Dort bildet sie zunächst eine Pfahlwurzel aus, später ein verholzendes Rhizom mit vielen gelben, etwa fingerdicken Nebenwurzeln, die kulinarisch und medizinisch zur Verwendung kommen.

Die Wurzeln treiben mehrere Meter lange Ausläufer, aus denen oberirdisch die langen Triebe wachsen, mit unpaarig gefiederten, wechselständigen Blättern; sie sind unterseits klebrig, man kann die Drüsen als Punkte erkennen. Die bläulich bis hellvioletten Schmetterlingsblüten stehen in den Blattachseln als vielblütige, ährenähnliche Blütenstände. Die bräunlichen Samen entwickeln sich in Hülsen.

Anbau und Ernte

Die Süßholzpflanze ist winterfest, ein Schmuckstück mit schönen Blüten und attraktiven Fruchtschoten, Heil- und Würzmittel zugleich. In ausgesuchten Gärtnereien erhalten Sie Jungpflanzen, die Sie aber erst Ende Mai aussetzen sollten. Wenn Sie einen tiefen, sandigen, lehmigen und besonders feuchten Boden bieten und viel Platz für die fingerdicken, weit verzweigten

Wurzelausläufer, können Sie nach drei Jahren an die Ernte gehen. Im Herbst stechen Sie jeweils maximal ein Drittel des Wurzelstocks ab und säubern die Wurzelstücke sorgfältig vor dem Trocknen. Medizinisch wie kulinarisch werden die ungeschälten, getrockneten Wurzelausläufer verwendet.

Für den Medizinalanbau gibt es zwei Arten, die vorwiegend in Spanien, Italien, Südfrankreich, Russland, aber auch in Deutschland (Bamberg, Schweinfurt) kultiviert werden. Im Handel wird Spanisches (auch genannt Französisches oder Deutsches Süßholz, *Glycyrrhiza glabra*) vom Russischen Süßholz (*Glycyrrhiza echinata*) unterschieden.

Wirkungen

Süßholz enthält eine gelungene Kombination von entzündungshemmenden, schleimhautschützen-



den, sekretlösenden und auswurf-fördernden Inhaltsstoffen und zeigt eine breite Wirksamkeit. Es lindert Sodbrennen und beschleunigt die Abheilung von Magengeschwüren. Die enthaltenen Saponine, Kumarine und Flavonoide wirken krampflösend auf den Magen, hemmen Entzündungen und schützen die Schleimhaut des Magen-Darm-Traktes, indem die Pepsinaktivität gebremst wird, die Viskosität des Magenschleims erhöht und damit die Epithelzellen der Magenschleimhaut vor einem Säureangriff geschützt werden. Die Glycyrrhizinsäure von Süßholz wirkt auch gegen eine häufige Ursache für die Entstehung von Magengeschwüren, weil sie das Wachstum des Bakteriums *Helicobacter pylori* hemmt, und zwar auch bei Stämmen, die gegen bestimmte Antibiotika resistent sind!

Auf die Atemwege wirkt Glycyrrhiza sekretlösend, entzündungshemmend, schleimhautschützend, hustenreizmindernd und auswurf-fördernd; Süßholz wird daher mit Erfolg bei Bronchialleiden eingesetzt. Außerdem hemmt Süßholz das Wachstum von Bakterien, Pil-

zen und Viren und wirkt antiallergisch auf Grund der enthaltenen Flavonoide. In der Zahnheilkunde empfiehlt man das Kauen von Süßholzwurzeln: Es bewirkt eine geringere Säurebildung im Zahnbelag zwischen den Zähnen und kann somit dem Fortschreiten von Karies zumindest teilweise Einhalt gebieten. Lakritze wird übrigens manchmal auch Kräuterzigaretten zugesetzt, um die Reizung der Schleimhäute zu mildern.

Tee & mehr

Süßholzte

½ TL geschnittene Süßholzwurzel mit 1 Tasse kaltem Wasser zum Kochen bringen, kurz kochen lassen, abgießen und 3- bis 5-mal täglich 1 Tasse trinken.

Teemischungen

Reizhustentee (Kaltauszug)

Je 35 g Blätter vom Huflattich und Spitz-Wegerich und je 10 g Isländisch Moos, Malvenblüten und Süßholzwurzel. 1 Stunde ziehen lassen. 1 Woche lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee gegen Leberleiden (Aufguss)
Je 15 g Artischockenblätter, Mariendistelsamen, Schafgarbenkraut, Fenchelfrüchte, Süßholzwurzel und Pfefferminzblätter. 10 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Süßen mit Süßholzwurzel

Praktisch, heilsam und wohl-schmeckend zugleich sind mit Süßholz gesüßte Hustentees bei spastischer Bronchitis, Keuchhusten oder Asthma. Auch Bittertees, die eigentlich nicht gesüßt werden sollen, dürfen mit Süßholz aromatisiert werden, da es die Wirkung nicht verändert, aber es macht das Bittere angenehm. Bei Gastritis und Sodbrennen sind Teemischungen zu empfehlen, und Sie können mit Süßholz gesüßte Tees auch bei magenreizenden Arzneimitteln einsetzen (Aspirin, Rheumamittel).

Medizinische Anwendung: *Liquiritiae radix*

Inhaltsstoffe: Triterpensaponine (Glycyrrhizin), Flavonoide, Kumarine, Phytosterole, Polysaccharide.

Anwendung, innerlich: Zur beschleunigten Abheilung von Magengeschwüren (*Helicobacter pylori*); Sodbrennen, Magenschleimhautentzündung (Gastritis) und Darmentzündung. Katarrhe der oberen Luftwege (Husten, Bronchitis, Heiserkeit, Lungenentzündung und Bronchialasthma); Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Kommission E: Katarrhe der oberen Atemwege, Ulcus ventriculi und U. duodeni (Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre).

Tagesdosis: 5–15 g Wurzeln (200–600 mg Glycyrrhizin). Als Einzeldroge nicht länger als 4–8 Wochen; während dieser Zeit auf kaliumreiche Kost

achten (z. B. Bananen, getrocknete Aprikosen).

Nebenwirkungen: Bei zu langer Anwendung oder Überdosierung (über 600 mg Glycyrrhizin/Tag) können kortisonähnliche Effekte auftreten: Wassereinlagerungen im Gewebe (Ödeme), Bluthochdruck, erniedrigter Kaliumspiegel im Blut (Hypokaliämie).

Wechselwirkungen: Die Empfindlichkeit gegenüber Fingerhut (*Digitalis*) nimmt durch den Kaliumverlust zu, deshalb Süßholz nicht gleichzeitig mit Herzmitteln einnehmen! Kaliumverluste durch entwässernde Mittel (Diuretika) können verstärkt werden. In diesem Fall muss auf eine Einzeltherapie mit Süßholz verzichtet werden, Teemischungen sind dagegen gestattet.

Gegenanzeigen: Nicht anwenden bei schweren Leber- oder Nierenerkrankungen, Bluthochdruck oder geringem Blutkaliumgehalt (Hypokaliämie), nicht in der Schwangerschaft.

Tee gegen Magengeschwüre

(Aufguss)

40 g Kamillenblüten, 30 g Süßholzwurzel, 20 g Melissenblätter und 10 g Fenchelsamen. 10 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Asthma-Begleittee (Aufguss)

Je 15 g Süßholzwurzel, Thymian- und Löwenzahnkraut, Fenchel- früchte, Huflattich- und Melissen- blätter, Weißdornblüten und -blät- ter. 10 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tas- se trinken.

Brusttee bei trockenen Schleim- häuten (Kaltauszug)

Je 10 g Anisfrüchte, Isländisch Moos und Süßholzwurzel mit je 30 g Eibischwurzel und Huflattich- blättern. 1 Stunde ziehen lassen. 1 Woche lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee gegen Sodbrennen und Gastritis (Aufguss)

Je 30 g Melissenblätter, Kamillen- blüten und Gänse-Fingerkraut mit 10 g Schafgarbenkraut mischen. 1 TL der Mischung mit 300 ml heißem Wasser überbrühen, nach 10 Minuten abgießen und abküh- len lassen. Von einer zweiten Mi- schung aus je 50 g Eibisch- und Süßholzwurzel 1 TL mörsern und mit der lauwarmen Teemischung übergießen, nach 20 Minuten ab- gießen und schluckweise trinken.

Weitere Zubereitungen

Lakritzherstellung

Für die Verarbeitung des „Schwar- zen Goldes“ müssen Sie „Süßholz raspeln“: Getrocknete Wurzeln ganz fein raspeln und in so viel Wasser, dass die Wurzeln gut be- deckt sind, 15 Minuten lang ausko- chen. Abkühlen lassen, abfiltrern und die Flüssigkeit so lange weiter köcheln, bis sich eine dickflüssige Masse bildet: die Rohlakritz. Das richtige Lakritzrezept ist süßes Geheimnis der Süßwarenfir- men,



aber Sie können ja ein bisschen weiter ausprobieren mit Zucker und Gewürzen (z. B. Kardamom, Zimt, Vanille), bis der schwarze Brei Ihren Kindheitserinnerungen geschmacklich und optisch immer ähnlicher wird.

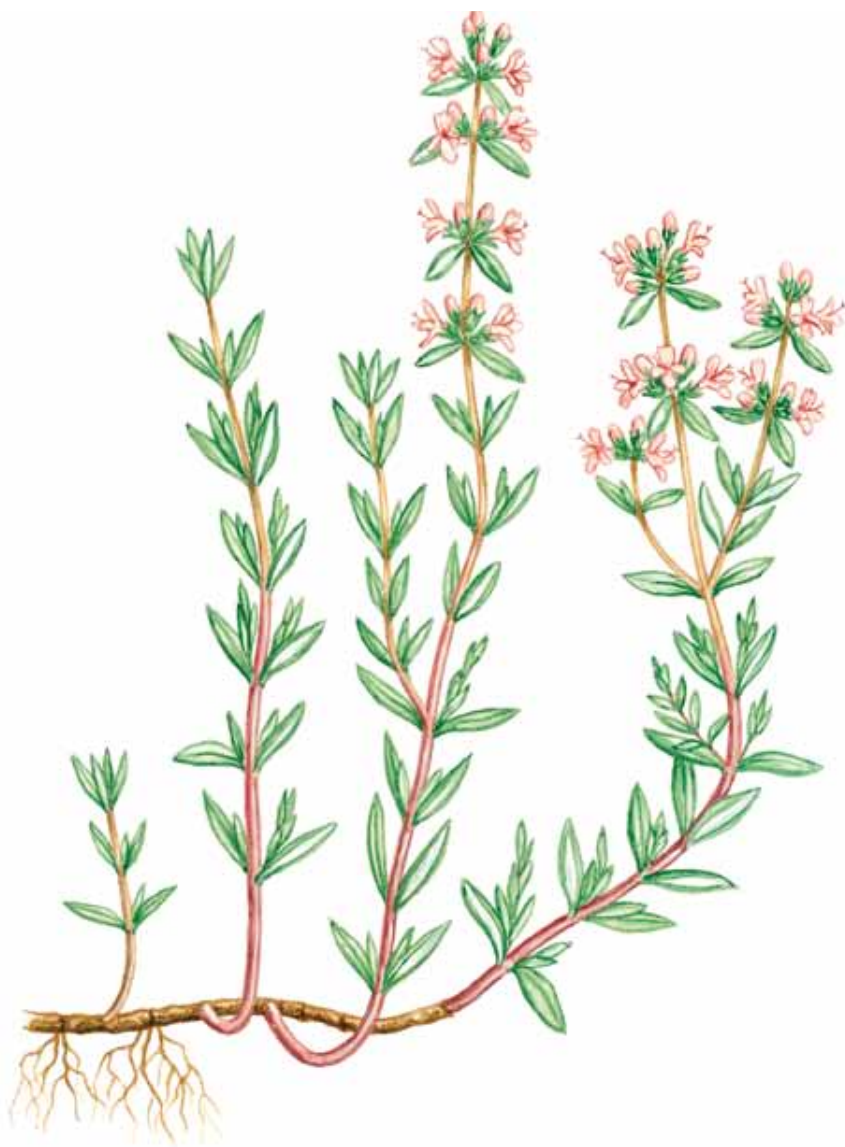
Neues Wissen

Forschungen mit Süßholz ergaben, dass kleine Mengen Lakritz (unter 2 mg Glycyrrhizinsäure/kg Körpergewicht) in Verbindung mit einer salzarmen Diät die Körperfettmasse von Übergewichtigen signifikant reduzieren. Japanische Wissen- schaftler fanden einen Hemmeffekt auf die Entstehung einer Arterien- verkalkung (Arteriosklerose) und belegten eine Wirksamkeit bei AIDS. Texanische Wissenschaftler stellten positive Effekte bei Krebserkrankungen fest. Israelische Studien belegen Wirkungen bei Herpes- und Varicella-Zoster-Viren (Gürtelrose). Neuere Forschungen zeigen ferner die Wirksamkeit der Droge gegen Stress, als Mittel gegen die Lungenkrankheit SARS und als Leberschutz.

Achtung, Lakritze! Lakritze darf als Süßware diesen Namen tragen, wenn der Gehalt an Glycyrrhizin unter 200 mg/100 g Produkt liegt. Bei einem höheren Glycyrrhizingehalt gilt Lakritze als „Starklakritz“, die nur in der Apotheke erhältlich ist und medi- zinisch verwendet wird. Handelsüb- liche Lakritzsorten enthalten zwi- schen 35 und 500(!) mg Glycyrrhizinsäure pro 100 g. Gegen die Verwendung bis zu einer maxima- len Tagesdosis von 100 mg Glycyrrhi- zin/ Tag bestehen keine Einwände. Immer wieder werden aber, vor allem bei importierten Waren, Erzeugnisse ge- funden, die mehr als 200 mg Glycyrrhizin/100 g enthalten. Regelmäßiger Verzehr solcher Produkte kann zu Nebenwirkungen führen (siehe oben). In einer niederländischen Studie fand man heraus, dass der Verzehr von we- niger als 2 mg/kg Körpergewicht und Tag unbedenklich erscheinen – schau- en Sie also aufs „Kleingedruckte“, wenn Sie ein Lakritzefan sind! Der Verzehr einiger Lakritzbonbons ent- faltet aber sicher keine schädliche Wirkung.

Thymian, Echter

Thymus vulgaris



Geschichte

Es ist die Zeit des wilden Thymians, wenn an heißen Sommertagen rosa blühende Pflanzenpolster duften und ein zimtiger, herb-würziger Geruch die Luft erfüllt. Dieser Duft ist heilkräftig und intensiv antiseptisch, deshalb benutzten die alten Ägypter Thymian zum Einbalsamieren ihrer Toten: Der Name kommt vom Altägyptischen „tham“

oder „thm“ (= Duftpflanze zur Leichenwaschung und für Rauchopfer). Im antiken Griechenland war Thymian eines der wichtigsten Räucherkräuter und sollte Geist und Gemüt anregen, darauf verweisen die griechischen Begriffe „thimos, thyein“ (= räuchern, opfern) beziehungsweise „thymaterion“ (= Räuchergefäß) oder „thymiamia“ (= Rauchopfer). Geräuchert wurde das duftende Kraut bis

in das Mittelalter, um damit Seuchen abzuwehren – zu Recht, denn Thymian zeigt erstaunlich keimtötende Wirkungen, wie vielfältige Untersuchungen des ätherischen Thymianöls nachweisen.

Das griechische „thymos“ (= Mut, Kraft, Stärke) nimmt Bezug darauf, warum Thymian als „Männerkraut“ Mut und Tapferkeit verleihen und die Schüchternheit nehmen sollte: Bevor die römischen Soldaten in den Krieg zogen, mussten sie in Thymian baden, und Burgfräulein stickten, bevor der Ritter ihres Herzens in den Krieg zog, Thymianzweige auf seine Schärpe – das sollte Mut und Kraft schenken. Die Abwehrkräfte unterstützen die Pflanze auf alle Fälle. Thymian wurde aber auch als „Frauenkraut“ bezeichnet, denn es schützte mit seinen antibakteriellen Eigenschaften die Gebärenden. Der Legende nach soll die Jungfrau Maria die Krippe ihres Kindes mit Thymian ausgepolstert haben, deshalb wird Thymian heute noch „Marienbettstroh“ genannt. Schon immer nutzte man das Kraut auch bei Verdauungsproblemen, sowie bei Kopf-, Glieder- und Menstruationsschmerzen. Das wichtigste Anwendungsgebiet sind aber damals wie heute Erkrankungen der Atemwege.

Botanisches

Thymian ist ein kleiner mediterraner Lippenblütler (Lamiaceae) aus Mittel- und Südeuropa und Nordafrika, der als bis zu 30 cm hoher Zwergstrauch wächst. Die aromatischen, grau- bis dunkelgrünen, spitzen und schmalen Blättchen sind am Rand eingerollt und dicht filzig behaart – ihr Sonnenschutz. Die kurz gestielten Blütchen ent-

fallen sich zwischen Mai und Oktober und bilden mit ihren Scheinquirlen einen ährigen lilarosa Blütenstand, der von weitem leuchtet und mit seinem artspezifisch erregenden Duft eine begehrte Bienenweide ist.

Der Echte Thymian (*Thymus vulgaris*) besitzt am meisten Heilkraft, aber er kommt in Deutschland nicht wild wachsend vor; manchmal büchst er zwar aus Gärten aus, hat aber dann wegen seiner Frostempfindlichkeit nur begrenzte Überlebenschancen. Bundesweit verbreitet ist bei uns der Feld-Thymian (*Thymus pulegioides*), auch Quendel genannt, und an der Küste der Sand-Thymian (*Thymus serpyllum*).

Anbau und Ernte

Thymian liebt Sonne, warme Steine, mageren, sandig-durchlässigen Boden, eher trocken als feucht, und ab und zu gerne eine Extraportion Kalk – schenken Sie ihm Ihre gut zerkrümelten Eierschalen. Nur wenn der Boden nährstoffarm ist und Thymian ein sonniges Plätzchen bekommen hat, bildet er sein volles Aroma aus.

Sie können Thymian ab Mitte Februar im geheizten Gewächshaus aussäen oder von Mitte April bis Mitte August direkt ins Freiland. Drücken Sie die Samen nur leicht an, und decken Sie sie nicht mit Erde ab; sie keimen nach 1–3 Wochen. Ab Mitte Mai können Sie junge Pflänzchen oder Stecklinge direkt ins Freiland setzen. Thymian ist ausdauernd und verholzt leicht, deshalb sollten Sie ihn alle 3–4 Jahre erneuern oder durch Teilung verjüngen und im Frühjahr bis ins alte Holz zurückschneiden. Im Winter braucht Thymian Frostschutz: decken Sie ihn einfach mit Reisig ab.

Für medizinische Zwecke ernten Sie die Blüten und Blätter des Echten Thymians während der Blüte-

zeit. Schneiden Sie das blühende Kraut im ersten Jahr bis in den August hinein etwa 5–10 cm über dem Boden ab (maximal ein Drittel der Triebspitzen mit möglichst geringem Holzanteil). Im zweiten Jahr schneiden Sie bis Ende Juni/Anfang Juli und noch einmal Ende August/Anfang September. Lassen Sie das Kraut rasch im Schatten trocknen, Blüten und Blättchen rebeln Sie vom Holz ab und bewahren sie licht- und aromageschützt in luftdichten Behältern auf.

Wirkungen

Thymian ist eines der wichtigsten Mittel gegen Husten. Das blühende Kraut enthält keimhemmende und krampflindernde ätherische Öle mit den Hauptbestandteilen Thymol und Carvacrol sowie

schleimlösende Saponine. Es ist ein hervorragendes Therapeutikum bei allen krampfartigen Bronchialerkrankungen und festsitzendem Husten, bei Bronchitis, Keuchhusten und Asthma: Thymian entkrampft und beruhigt vor allem die Bronchialmuskulatur, regt die Tätigkeit des Flimmerepithels in den Atemwegen an, verflüssigt den Schleim und fördert den Auswurf beim Husten. Außerdem hemmen Thymol und Carvacrol das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen und richten sich damit gegen die häufigsten Erreger von Atemwegsinfekten. Thymian hilft bei nahezu allen Entzündungen der Atemwege und bei Mandelentzündungen. Zudem stärkt Thymian auf natürliche Weise die Abwehrkräfte und schützt vor Grippe: „Die nächste Grippe kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der

Medizinische Anwendung: Thymi herba/folium

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl (mit den Hauptkomponenten Thymol, 20–40%, und etwa 15% Carvacrol), Harze, Lippenblütlergerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Saponine, Kaffee- und Rosmarinsäure.

Anwendung, innerlich: Erkrankungen der Atemwege (Erkältungen, krampfartige Bronchitis, Keuchhusten, Asthma). Bei Blähungen und Appetitlosigkeit. In einer Kombination aus Genuss- und Arzneimitteln finden sich Thymianextrakte in verdauungsfördernden Kräuter- und Bitterlikören. **Außerlich:** Bäder zur unterstützenden Behandlung von akuten und chronischen Erkrankungen der Luftwege, Gurgelmittel bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, Einreibungen bei rheumatischen Beschwerden und Auflagen zur

Wundbehandlung, Gesichtswasser oder Dampfbad bei Akne und unreiner Haut und zum Einreiben bei Altersjucken. Reines, ätherisches Thymianöl (verdünnt!) für Aufgüsse, Umschläge, Salben oder Dampfbäder. **Kommission E:** Symptome der Bronchitis und des Keuchhustens; Katarrhe der oberen Luftwege.

Tagesdosis: 4–6 g Droge.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Bei schweren Leberschäden oder Schilddrüsenfunktionsstörungen sollten Sie vor einer Eigenbehandlung ärztliche Rücksprache halten, da Thymol und Carvacrol in hoher Dosierung und längerer Anwendung diese Erkrankungen verschlimmern können. Bei Langzeitanwendung thymolhaltiger Mundwässer kann es zu einer Beeinflussung der Schilddrüsenfunktion kommen.



Thymian nimmt“ – diese Worte aus dem Volksmund rühmen zu Recht das „Antibiotikum der armen Leute“.

Mit seinen krampflösenden Eigenschaften kann man Thymian auch bei Magen-, Bauch- und Menstruationskrämpfen einsetzen. Zur Heilkraft tragen auch Bitterstoffe bei: sie regen die Sekretion von Speichel und Magensaft an und fördern damit sowohl den Appetit als auch die Verdauung. Thymiantee wärmt, fördert die Durchblutung und regt an, er kann sogar als Kaffeeersatz dienen. Deshalb sollte man ihn eher vormittags und nachmittags und weniger abends einnehmen.

Äußerlich wird Thymian als antibakterielles und desodorierendes

Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum genutzt. Thymian beseitigt unangenehme Gerüche, deshalb empfiehlt man das „Odol von der Wiese“ auch in der Zahnpasta. Die keimhemmenden Eigenschaften von *Thymus* nutzt man bei Akne und unreiner Haut als Gesichtswasser oder als Dampfbad.

Besonders beliebt ist Thymian als heilsamer Zusatz im Badewasser. Das stärkt nervöse, erschöpfte Menschen, löst Krämpfe, fördert den Auswurf und ist eine Wohltat für keuchhustenkranke Kinder und Asthmatiker. An Rheuma oder Gicht erkrankte Menschen wissen die durchblutungsfördernden Eigenschaften eines Thymianbades ebenfalls zu schätzen.

Tee & mehr

Thymiantee

1 TL Thymiankraut mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, bedeckt ziehen lassen und nach 10 Minuten abgießen. 3- bis 4-mal täglich 1 Tasse warm trinken. Als Hustentee mit Honig süßen. Als anregendes Stärkungsmittel nach Infektionskrankheiten morgens 1 Tasse trinken. Als Magentee ungesüßt einnehmen.

Der Tee kann auch gegen Verschleimung und bei Schnupfen inhaliert oder zum Gurgeln für Hals und Rachen verwendet werden.

Tee zur äußeren Anwendung

Äußerlich kann Thymiantee lauwarm zum Benetzen schlecht heilender Wunden oder zur Pflege bei Akne verwendet werden.

Teemischungen

Asthma-Begleittee (Aufguss)

Je 20 g Thymiankraut, Anissamen, Süßholzwurzeln, Huflattichblätter und Weißdornkraut. 10 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Morgenbrise (Aufguss)

Je 25 g Thymiankraut, Rosmarin-, Basilikum- und Mateblätter. 10 Minuten ziehen lassen. Morgens anstelle von Kaffee oder Schwarztee trinken.

Weitere Zubereitungen

Thymianbad

100 g Thymiankraut mit 2 l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten bedeckt ziehen lassen, abgießen und dem Badewasser zugeben – ein geniales Erkältungsbad und wohltuend für Rheuma- und Gichtkranke. Baden Sie 10–15 Minuten bei 37–38 °C und halten danach Bettruhe ein.

Thymianwein

30 g Thymiankraut 7 Tage lang in 1 l trockenem Weißwein ziehen lassen und dann abgießen. Mit tags und abends 1 Likörglas einnehmen; das ist eine angenehme Medizin, die hustenlösend und krampflindernd wirkt, auch bei Menstruationsbeschwerden. Im Kühlschrank hält sich der Wein 4 Wochen lang.

Thymianwein hat eine „treffliche Art, alle innerlichen Glieder zu erwärmen und zu stärken“, schrieb der Arzt und Botaniker Tabernaemontanus im 16. Jahrhundert, und empfahl ihn „allen ohnmächtigen, schwachen und traurigen Menschen“.

Thymiantinktur

10 g Thymian mit 90 ml Alkohol (45%) übergießen, 2 Wochen stehen lassen und dann abfiltrieren. Aufgrund seiner starken antiseptischen Wirkung hat sich Thymiantinktur als Gurgelmittel bei Mundschleimhauterkrankungen und Mundgeruch bewährt: Nehmen Sie 1 EL Tinktur auf ½ Glas Wasser. Diese Tinktur können Sie auch als durchblutungsförderndes Einreibemittel bei Gicht, Rheuma und Nervenschmerzen und bei Frostbeulen verwenden.

Brustauflage mit Thymianöl

Brustauflagen sind einfach herzustellen und haben sich bei Keuch-

husten, Erkältung und starkem Hustenreiz bewährt.

Achtung! Thymianöl-Brustauflagen nicht anwenden bei Schwangeren, Säuglingen oder Kleinkindern unter 2 Jahren.

Zur Vorbereitung geben Sie 20 Tropfen Thymianöl in 20 ml Mandelöl (für Kinder 10 Tropfen), und zwar bevorzugt Thymianöl von *Thymus vulgaris* mit dem Chemotyp Geraniol, das ist am wirksamsten und mildesten, auch für Kinder geeignet und reizt die Haut nicht. Füllen Sie außerdem 2 Wärmflaschen flach mit heißem Wasser. Geben Sie 40–50 Tropfen des Ölgemischs auf ein Leinenläppchen oder Stofftaschentuch (10 × 20 cm gefaltet) und wärmen Sie es zusammen mit einem Zwischentuch (Gästehandtuch, oder ein mit Watte gefüllter Waschlappen) zwischen den Wärmflaschen an. Anschließend legen Sie das Ölläppchen mit der öligen Seite direkt auf die Brust, geben das angewärmte Zwischentuch darüber und hüllen den ganzen Brustkorb mit einem warmen langen Wollschal ein. Achten Sie darauf, dass der Körper warm und gut zugedeckt ist; kalte Füße wärmen Sie mit einer Wärmflasche. Die Kompressen werden solange belassen, wie es angenehm ist, bis zu mehreren Stunden. Die Auflage 1-mal täglich anlegen und nach 5 Tagen 2 Tage lang pausieren.

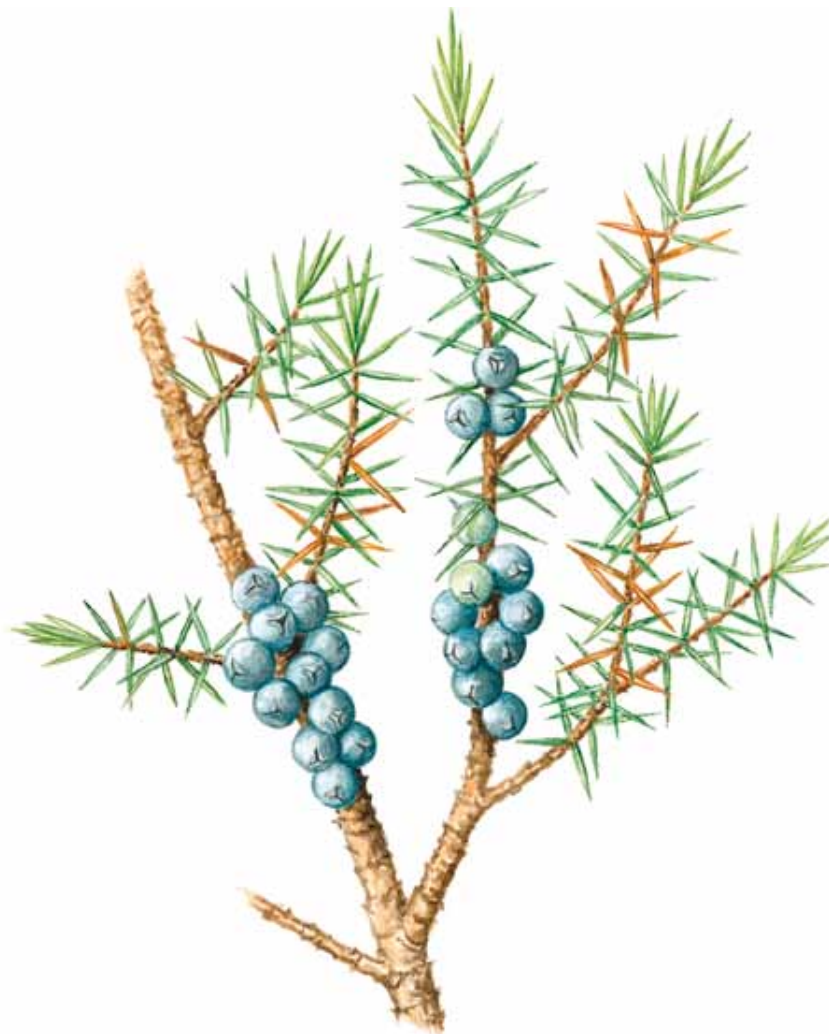


Altes und neues Wissen

Die heilende Wirkung auf Lunge und Bronchien war der Grund, weshalb Thymian zur Heilpflanze des Jahres 2006 gewählt wurde. Schon in der griechischen Antike setzten die „großen Ärzte“ wie Hippokrates und Dioskurides das „Hustenkraut“ gegen Erkrankungen der Atemwege ein, und auch Hildegard von Bingen pries den Thymian bei Atemnot, Asthma und Keuchhusten. Der deutsche Arzt und Botaniker Leonhart Fuchs schrieb 1543 in seinem Kräuterbuch: „Thymian mit Honig gekocht und getrunken ist förderlich und nützlich denjenigen, die das Keuchen und das schwere Atmen haben“.

Wacholder, Gewöhnlicher

Juniperus communis



Die 1 cm langen, nadelförmigen Blätter sind starr und spitz und stehen meist zu dreien wirtelig beieinander. Wacholder ist zweihäusig, die männlichen Wacholderbüsche tragen keine Früchte. An den weiblichen Pflanzen reifen die beerenartigen Früchte (botanisch: Zapfen) innerhalb von 3 Jahren; dann sind sie kugelförmig und blauschwarz.

Anbau und Ernte

Eine Wacholderpflanze ist für jeden Garten geeignet; sie wünscht sich einen sonnigen Platz, erträgt tiefe Winterkälte und extreme Trockenheit – nur kein Umpflanzen. Die Beeren können Sie von September bis Oktober ernten, trocknen und aromageschützt aufbewahren.

Wirkungen

Wacholder vermehrt die Durchblutung der Nieren, das hat einen stark harntreibenden Effekt. Deshalb wird Wacholderbeertee bei Stein- und Blasenleiden und zur Durchspülung der Nieren getrunken. Aus dem gleichen Grund setzt man ihn zur „Blutreinigung“ und zur stoffwechselfördernden Therapiebegleitung bei chronischen Hauterkrankungen oder rheumatischen Leiden ein. Außerdem fördert er die Verdauung, daher gibt man ihn Speisen bei. Die vitaminreichen Beeren mit ihren keimhemmenden ätherischen Ölen schützen vor Infektionen. Äußerlich angewendet ist Wacholder ein keimhemmendes, durchblutungsförderndes, wärmendes und entspannendes Mittel für Einreibungen, Bäder oder Inhalationen;

Geschichte

Wacholder zählt zu den uralten Heil- und Gewürzpflanzen, er wurde bereits in altägyptischen Papyrusrollen erwähnt. Dioskurides lobte seine wassertreibende Kraft und empfahl ihn als Räuchermittel. „Vor dem Holunder zieh den Hut herunter, vor dem Wacholder geh in die Knie“ – diese alte Volksweisheit zeugt von der Hochachtung der „Baumapotheke“, die in alten Zeiten als Universalheilmittel galt.

Botanisches

Wacholder gehört zu den Nadelhölzern, den Koniferen, und hier zur Familie der Zypressengewächse (Cupressaceae). Er ist von der Ebene bis in die Hochalpen verbreitet, wächst langsam und kann 2000 Jahre alt werden. Wacholder ist heute vielerorts selten geworden, deshalb soll man Holz und Zweige nicht sammeln; die Beeren können Sie aber weiterhin ernten. Im Jahre 2002 wurde er zum „Baum des Jahres“ gewählt.

Medizinische Anwendung: *Juniperi fructus/aetheroleum*

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe, Zucker (bis 30%), Harze und Leukoanthozyanidine.

Anwendung: Durchspülung bei Stein- und Blasenleiden, Verdauungsbeschwerden mit Aufstoßen, Sodbrennen, Blähungen, Krämpfen oder Völlegefühl, zur Stoffwechselförderung bei chronischen Hauterkrankungen, Gelenkverschleiß (Arthrose), Gicht und zur „Herbstkur“. In der Volksmedizin zur Förderung einer geregelten Menstruation, zur Anregung der Schweißsekretion und bei grippalen Infekten. Bei Mundgeruch die Beeren kauen. **Äußerlich:** Durchblutungsförderndes Einreibemittel

bei rheumatischen Schmerzen.

Kommission E: Dyspeptische Beschwerden (Verdauungsbeschwerden).

Tagesdosis: 2–10 g (maximal!) getrocknete Beeren, maximal 4–6 Wochen einnehmen.

Nebenwirkungen: Neuere Erhebungen revidieren die bisherige Meinung, nach der Wacholderbeeren und Wacholderbeeröl die Niere schädigen; diese Nierenirritationen kamen aufgrund pharmazeutisch minderwertiger Ware zustande. Überdosierungen sollten trotzdem (wie bei allen harntreibenden Mitteln) vermieden werden.

Gegenanzeigen: Nicht anwenden in der Schwangerschaft, bei chronischer Nierenschwäche (Niereninsuffizienz) oder entzündlichen Nierenerkrankungen.

dann beenden Sie die Kur mit täglich 1 Beere weniger. Die Kur maximal 2-mal im Jahr durchführen. Im Herbst 4–6 Wochen lang zusätzlich 2-mal täglich 1 EL Wacholdersirup einnehmen.

Altes Wissen

In Seuchenzeiten soll eine Vogelstimme dem geplagten Volk zugerufen haben: „Eßt Kranewitt [Wacholderbeeren] und Bibernell, so sterbt's nit so schnell“. Damals wurde Wacholderholz geräuchert und die Beeren gegen Ansteckung gekaut; laut Pfarrer Künzle hat er „... eine Kraft zu wärmen und zu reinigen und wird daher in fast allen Kräutermischungen verwendet, nur nicht bei hitzigen Krankheiten.“ Noch 1874 wird berichtet, wie Flanellappen über Wacholderr Rauch (von Nadeln, Beeren, Holz) gehängt und anschließend damit rheumatisch schmerzende Körperstellen eingerieben wurden.

er erhöht auch die Durchblutung der weiblichen Geschlechtsorgane und wirkt dadurch menstruationsfördernd.

Tee & mehr

Wacholdertee

1 TL (2–3 g) oder 20 gequetschte Beeren mit 250 ml heißem Wasser aufgießen, 5 Minuten bedeckt ziehen lassen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee zur äußeren Anwendung

Frisch überbrühten Wacholdertee können Sie während einer Erkältung auch zur Inhalation verwenden: Einfach den Topf vom Herd nehmen und den Dampf unter einem „Handtuchzelt“ inhalieren.

Teemischungen

Durchspülungstee (Abkochung)
Je 20 g Hagebutten, Wacholder- und Anisfrüchte, Petersilien- und

Liebstöckelwurzel. 10 Minuten ziehen lassen. 4 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Weitere Zubereitungen

Wacholdersirup

500 g Wacholderbeeren zerquetschen, mit 2 l kochendem Wasser übergießen und zugedeckt über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag kurz aufkochen, danach durch ein Sieb passieren und etwa 100 g Honig zugeben. Nach dem Erkalten gut verschlossen aufbewahren. In Erkältungszeiten zur Abwehrsteigerung (Erwachsene 3–4 TL, Kinder 2 TL täglich). Für Kinder ist das auch ein gutes Stärkungsmittel.

Wacholderkur nach Pfarrer Kneipp

Zur Stoffwechselförderung und begleitend zur „Herbstkur“ nehmen Sie 1-mal täglich 1 Beere gut zerkaut ein, steigern täglich um je 1 Beere, bis 15 Beeren pro Tag,



Weide (Silber-Weide)

Salix alba



Geschichte

Die Druiden wussten, dass Weiden ausgesprochen schnell wachsen und eine unbändige, erneuernde Lebenskraft in sich tragen. Sie steckten Weidenzweige in den Boden, um die Fruchtbarkeit der Felder zu fördern. Der älteste schriftliche Beleg für die Anwendung der Weidenrinde als fiebersenkende und schmerzlindernde Arznei findet sich auf einer assyrisch-babylonischen Tontafel aus der Zeit um 700 v. Chr. Im Griechenland der Antike nahm man Weidenrindensud bei den gleichen Indikationen, wie sie heute noch gültig sind: Fieber, Erkältungen

und rheumatische Erkrankungen. Im Mittelalter galten Weidenrindenzubereitungen als wirksames Heilmittel in der Volksmedizin; Kräuterfrauen und Hebammen, Wanderärzte, Bader, Schäfer und Korbflechter heilten damit. Einen Einblick in die Signaturenlehre der damaligen Zeit gab Albertus Magnus im 13. Jahrhundert. Getreu der Einsicht „ubi morbus ibi remedium“ (wo die Krankheit entsteht, wächst auch das passende Heilmittel dafür), wurde der sumpfige nasse Standort der Weide analogisiert mit „Sumpf- und Wechselstieber“, und die biegsamen Zweige wurden eingesetzt, um steife Gelenke und Gliedmaßen wieder be-

weglich zu machen. Eine Zeitlang hatte die Chinarinde des „fremdländischen Fieberbaums“ (Chinarindenbaum, *Cinchona officinalis*) die Weidenrinde als Fiebermittel verdrängt, nur die Armen, die sich teure, „moderne“ Heilmittel nicht leisten konnten, griffen weiter zum heimatlichen, jederzeit verfügbaren Arzneistoff. Mit der Kontinental Sperre durch Napoleon kamen im 19. Jahrhundert die Chinarindenexporte aus Peru zum Erliegen und man besann sich wieder auf die verfügbare heimische Weidenrinde. Später gelang es, den Hauptwirkstoff Salizin zu isolieren und zu synthetisieren – die Geburtsstunde von Aspirin, einem

der meistgenutzten Schmerz- und Fiebermittel. 1984 stellte das damalige Bundesgesundheitsamt nach Sichtung des medizinisch-wissenschaftlichen Erkenntnismaterials der Weidenrinde eine positive Monographie aus und bestätigte somit Wirksamkeit und Unbedenklichkeit der Weidenrinde als pflanzliches Schmerzmittel. 1999 wurde die Weide aufgrund ihrer großen ökologischen Bedeutung zum Baum des Jahres gewählt, denn die empfindliche Silber-Weide wurde in den letzten Jahrzehnten stark dezimiert.

denen sich bei Wind ein wahrer Goldregen entleert. Die grünlichen, weiblichen Blüten sind schlanker und mit einem feinen Honigduft behaftet. Weiden gehören im Gegensatz zu den meisten anderen deutschen Waldbäumen nicht zu den Windbestäubern, sie werden durch Insekten bestäubt. Blütezeit ist von März bis in den Mai. Weidenblüten sind eine der ersten und wichtigsten Bienenweiden; stellen Sie sich einmal an einem sonnigen Märztag unter einen blühenden Weidenbaum und lauschen ihrem konzertanten Ge-

Salizin dient übrigens der Weide selbst zur Schädlingsabwehr: Es sorgt für einen Verschluss der Spaltöffnungen in virusinfizierten Blättern, so dass dort eine höhere Temperatur entwickelt wird und die Pflanze „Fieber“ bekommt. Dadurch wird die Abwehr erhöht und die Vermehrung der Viren vermindert. Im biologischen Gartenbau beginnen Versuche, Pflanzen zu diesem Zweck mit salizinhaltigen Mischungen zu besprühen.

Botanisches

Die meisten der weltweit etwa 500 Weidenarten aus der Familie der Weidengewächse (Salicaceae), davon allein 25 Arten in Deutschland, bevorzugen feuchte Standorte wie Flussufer, Bachränder und Auwälder. Man findet Weiden in ganz Europa, Nordamerika und in Asien. Sie kommen als Bäume und Sträucher vor, können bis zu 20 m hoch werden oder sich als Zwergsträucher an Felsen ducken. Aus einem stark verzweigten Wurzelwerk gedeiht raschwüchsig der Baum oder Strauch mit rutenförmigen, biegsamen Ästen. Die Weide wird seit Jahrtausenden zum Flechten von Körben und zum Herstellen von Zäunen verwendet. Vermutlich wurde deshalb der Gattungsname *Salix* aus dem griechischen „helix“ (= Windung) abgeleitet. So unterschiedlich die Weidengewächse in der Natur vorkommen, so ist doch nahezu bei allen Arten die Form der Blätter ähnlich: lanzettartig zugespitzt, gesägt und kurz gestielt, wechselständig angeordnet und oft mit früh abfallenden Nebenblättchen versehen.

Weiden sind zweihäusig. Ihre beliebten männlichen Blüten, die „Kätzchen“, sind gut zu erkennen an den gelben Staubbeutel, aus



summe! Laut Naturschutzgesetz dürfen Weidenruten aus diesem Grund ab dem 1. März nicht mehr geschnitten werden. Erst nach der Blüte ist der Schnitt wieder erlaubt.

Anbau und Ernte

Die Pflanze ist anspruchslos, bevorzugt jedoch kalkige, nährstoffreiche und etwas feuchte Böden und einen sonnigen Standort. Weil der Salizingehalt in der Rinde verschiedener *Salix*-Arten erheblich schwankt, werden ertragreiche Sorten für den kontrollierten Anbau gezüchtet. Als Drogenlieferanten werden alle Weidenarten zugelassen mit einem Gesamtsalizingehalt von mindestens 1%, dies sind vor allem die Silber-Weide

(*Salix alba*), die Reif-Weide (*Salix daphnoides*) und die Purpur-Weide (*Salix purpurea*). Für den Eigenanbau einfach im Frühjahr Weidenstecklinge in die Erde setzen. Sie bewurzeln sich schnell und zeigen schon bald erste Blätter.

Ihre eigene Weidenrinde können Sie im Februar, wenn die ersten Säfte steigen, von zwei- bis dreijährigen Zweige abschneiden. Deren Rinde schneiden Sie ringförmig und längs an, anschließend ziehen Sie die Rinde ab und trocknen sie an der Luft. Bewahren Sie sie in möglichst großen Stücken auf und zerkleinern Sie sie erst direkt vor dem Gebrauch. Der Wirkstoffgehalt kann allerdings sehr schwanken. Je bitterer der Geschmack, desto mehr heilsame Wirkstoffe sind enthalten, denn

Salizin schmeckt bitter. Sicherer ist es, sich für chronische Schmerzzustände ein Weidenrindenpräparat aus der Apotheke zu besorgen.

Wirkungen

Salizin hemmt die Bildung von Entzündungsstoffen und wirkt fiebersenkend, schmerzlindernd und antirheumatisch. Die ebenfalls enthaltenen Gerbstoffe, Flavonoide und pflanzlichen Säuren tragen zur besseren Verträglichkeit bei und verstärken gegenseitig ihre Wirkungen. Vor allem die Flavonoide leisten einen wertvollen Beitrag zur hervorragenden Wirkung von Weidenrinde, da sie Oxidantien inaktivieren, die im Verlauf entzündlicher Prozesse gebildet werden. Auch bei der Weidenrinde scheint somit die Zusammensetzung aller Inhaltsstoffe für die gute Wirksamkeit verantwortlich zu sein.

Bei entzündlichen Erkrankungen wie zum Beispiel Rheuma spielen Entzündungsboten des Körpers eine entscheidende Rolle. Weidenrinde hemmt diese Mediatoren und lindert damit sowohl die Entzündung als auch die Schmerzen. Salizin ist eine inaktive Wirkstoffvorstufe, die erst im Darm und in der Leber zur therapeutisch wirksamen Salizylsäure umgebaut wird. Die Reaktionsschritte erfolgen langsam über zwei bis drei Stunden, deshalb erfolgt auch der schmerzlindernde Wirkungseintritt verzögert. Dafür aber hält der Wirkstoffspiegel etwa 12 Stunden lang an und es entsteht bei einer zweimal täglichen, regelmäßigen Einnahme ein so genannter „Rund-um-die-Uhr-Effekt“. Aus diesem Grund und weil sie zusätzlich den Knorpelabbau verzögern, sind Weidenrindenpräparate zur Schmerzlinderung und bei chronischen und rheumatischen Beschwerden wie Gicht, Arthritis oder Rheuma bestens für eine Langzeittherapie geeignet und

Medizinische Anwendung: *Salicis cortex*

Inhaltsstoffe: Salizylalkoholderivate, Katechingerbstoffe, Kaffeesäure, Flavonoide.

Anwendung, innerlich: Fieberhafte Erkrankungen, chronische Schmerzzustände (z. B. chronische Rückenschmerzen) und leichtere Schmerzformen inklusive chronische Kopfschmerzen, Schmerzzustände rheumatischer Art und durch Entzündungen bedingte Schmerzzustände sowie Schmerzen bei Gelenkverschleiß (Arthrose).

Kommission E: Fieberhafte Erkrankungen, rheumatische Beschwerden, Kopfschmerzen.

Tagesdosis: 3–6 g zerkleinerte Rinde bzw. 240 mg Gesamtsalizin. Präparate sollten regelmäßig um 8 Uhr und um 16 Uhr eingenommen werden. Seine volle Wirksamkeit erreicht Weidenrindenextrakt erst nach ungefähr 14 Tagen. Bei Kindern passt man die Dosis an das Kör-

pergewicht an, sie sollte maximal 120 mg/Tag Gesamtsalizin betragen.

Nebenwirkungen: Bei empfindlichen Personen können die Gerbstoffe in der Teedroge Magenschmerzen verursachen. Ansonsten muss nicht mit den von der Einnahme synthetischer Azetylsalizylsäure bekannten und gefürchteten Nebenwirkungen wie Mikroblutungen im Magen-Darm-Trakt gerechnet werden. **Gegenanzeigen:** Patienten mit einer bekannten Überempfindlichkeit gegen Salizylate sollten keinen Weidenrindenextrakt einnehmen; das ist etwa bei 0,2% der Bevölkerung mit den Anzeichen Nesselsucht (Urtikaria), verstopfte Nase (Rhinitis), Asthma und Verengung der Bronchien (Bronchospasmen) der Fall. Wie bei Salizylderivaten allgemein üblich, sollte Weidenrindenextrakt während der Schwangerschaft oder der Stillperiode nicht ohne ärztliche Anweisung angewendet werden.

weniger für akute Schmerzattacken. Weidenrindenpräparate bieten den großen Vorteil, dass keine Reizungen, Blutungen oder Geschwürbildungen im Magen-Darm-Trakt auftreten können – im Gegensatz zu synthetisch hergestellter Azetylsalizylsäure, bei der diese Nebenwirkungen gefürchtet sind. Allerdings können Weidenrindenextrakte im Gegensatz zu Azetylsalizylsäurepräparaten nicht zur Vorbeugung gegen Herzinfarkt eingesetzt werden, da die Beeinflussung der Blutgerinnung entfällt – dazu werden standardisierte Medikamente benötigt!

Tee & mehr

Weidenrindentee

1–2 TL (1,5–3 g) fein geschnittene Weidenrinde mit kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden erhitzen und nach 5 Minuten abgießen. Alternativ mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, nach etwa 20 Minuten abgießen. 3- bis 5-mal täglich 1 Tasse heiß trinken. Der gerbstoffhaltige, entzündungshemmende Tee hat sich auch bei Erkältungen und leichterem, schmerzhaften Durchfall bewährt. Infolge der niedrigen Konzentration im Teeaufguss ist die Wirkung aber eher schwach. Bei Kopfschmerzen müssen höhere Tagesdosen verwendet werden (8–15 g), vor allem bei chronischen Kopfschmerzen müssen dann aber eventuell weniger Medikamente eingenommen werden. Da bei der Teebereitung die Inhaltsstoffe nicht vollständig in

den Tee übergehen, eignet sich Weidenrindentee nur bedingt zur Selbstmedikation, zumal der Wirkstoffgehalt starken Schwankungen unterliegt.

Tee zur äußeren Anwendung

2 TL Weidenrinde mit 1 Tasse kaltem Wasser zum Kochen bringen und 15 Minuten ziehen lassen, damit die Gerbstoffe sich gut lösen. Weidenrinde wirkt dann stark zusammenziehend, keimhemmend und fördert die Wundheilung. Sie können den Tee als Gurgelmittel bei Mundschleimhautentzündungen, geschwollenen Mandeln oder Zahnfleischbluten verwenden, sowie als Waschung oder Auflage bei Wunden oder Geschwüren.

Teemischungen

Antigrippetee (Aufguss)

Je 20 g zerkleinerte Weidenrinde, Weißdorn- und Thymiankraut, 30 g Holunderblüten und 10 g Hagebutter. 7 Minuten ziehen lassen. 1–3 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Fieberteemischung (Aufguss)

Je 30 g Weidenrinde und Weißdornblüten und -blätter, 20 g Lindenblüten, 15 g Rosmarinblätter und 5 g Engelwurz Wurzel. 7 Minuten ziehen lassen. Solange Fieber besteht, 3-mal täglich 1 Tasse trinken, maximal 7 Tage lang.



Altes und neues Wissen

Der italienische Chemieprofessor Rafael Piria aus Pisa isolierte 1838 aus der Weidenrinde eine schmerzstillende und entzündungshemmende Substanz, die er Salizylsäure nannte und aus dem 60 Jahre später eines der bekanntesten Schmerzmittel entwickelt wurde. Doch das Interesse am Naturstoff blieb erhalten; inzwischen evaluieren mehrere klinische Studien die Wirksamkeit des Weidenrindenextraktes, vorzugsweise bei rheumatischen Beschwerden. Die schmerzlindernde Wirkung bei Kniegelenks- und Hüftarthrose und bei chronischem Rückenschmerzleiden wurde inzwischen belegt.

Weißdorn

Eingriffeliger Weißdorn (*Crataegus monogyna*), Zweigriffeliger Weißdorn (*C. laevigata*)



Geschichte

In den Märgen von 1001 Nacht steht in der Geschichte des Königs Omar geschrieben: „Das wunderbarste von all dem, was im Menschen ist, ist sein Herz, denn es ordnet sein ganzes Wesen“. *Crataegus* hilft, das Herz gesund zu halten; schon zu Paracelsus' Zeiten war Weißdornbeerenwein ein beliebtes Herztherapeutikum. Ausgra-

bungen zeugen von der Wertschätzung der Beeren, die in Notzeiten auch als Mehlersatz und als Stärkungsmittel dienten. Die alten Germanen kochten aus den kraftspendenden Beeren ein Mus oder aßen sie roh, die chinesischen Barfußärzte verwendeten das Beerenmus zur Heilung, und Indianer der Rocky Mountains bereiten noch heute eine Art Kraftnahrung daraus. Der Dornenstrauch, der im Früh-

jahr überhäuft ist mit seiner weißen Blütenpracht, diente früher als lebender Zaun. Er hielt alles Böse von Feld und Hof ab und bot Menschen und Tieren Schutz, denn wo eine Weißdornhecke Schutz gibt, da können Mensch und Tier beruhigt schlafen. „Schlafbäumchen“ wurde denn auch der Weißdorn genannt, oder „Hagedorn“ (von german. „haga“ = Hecke). Wer kennt sie nicht, die Geschichte von Dornröschen, das in einen hundertjährigen Schlaf verfiel. Das Holz der Spindel, die sie stach, war aus Weißdorn!

Weißdorn ist die Schutzpflanze schlechthin, sogar ein Spazierstock aus seinem Holz soll Schutz vermitteln: Das altpfayrische Wort „Haglstegga“ für Spazierstock weist auf die magische Bedeutung des Stabs hin, der vor allem Bösen schützen konnte. Wer die heimische Umfriedung verlassen musste, nahm den Schutzstab mit. *Crataegus* leitet sich ab vom Griechischen „kratys“ beziehungsweise „krataios“ (= stark) und charakterisiert das harte, abwehrende, schützende Holz. Nicht nur das Holz der Pflanz-

ze ist fest und stark, sondern auch seine Schutzwirkung auf die Menschen, besonders auf das Herz. Mitte des 19. Jahrhunderts verhalf ein irischer Arzt dem zukünftigen Herztherapeutikum zu seiner Berühmtheit. Seine Praxis wurde bald zu einem Mekka für Herzkranke, die er erfolgreich mit Weißdorn behandelte. Heute hat die Pflanze einen wichtigen Platz in der modernen, naturheilkundlichen Medizin.

Botanisches

Im Spätfrühling leuchtet der Dornenstrauch am Rande von Kulturland, überzogen mit einer weißen Blütenpracht. Dieser Wildstrauch aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae) wird 3–8 m hoch, ist in ganz Europa zu finden und kann bis zu 500 Jahre alt werden. Oft ist er im dichten Heckengebüsch verflochten mit Schlehen, Brombeeren und Heckenrosen und bietet so unzähligen Tieren Nahrung und Schutz: Raupen und Schmetterlinge, Wildbienen, Vögel, Mäuse und Hasen leben darin. Weidetiere knabbern an den Zweigen – je mehr, desto dichter wird die Dornenhecke. Die Blätter des Weißdorns sind je nach Art mehr- oder weniger stark gelappt, sattgrün und glänzend. Die fünf weißen Blütenblätter tragen einen oder zwei Griffel, und entsprechend sind dann ein oder zwei Kerne bei den kleinen apfelförmigen, roten Früchten in dem mehligem, süßlich schmeckenden Fruchtfleisch zu entdecken. Von über hundert Weißdornarten sind fünf für die Herztherapie zugelassen: Hauptsächlich werden jedoch der Eingriffelige Weißdorn (*Crataegus monogyna*) und der Zweigriffelige Weißdorn (*C. laevigata*) verwendet.



Ernte

Gesammelt werden Blüten und Blätter zum Zeitpunkt der Vollblüte von April bis Mai, damit ist der höchste Wirkstoffgehalt garantiert. Die Raumtemperatur beim Trocknen sollte 40 °C keinesfalls überschreiten, weil sonst der wirksamkeitsbestimmende Flavonoidgehalt deutlich abnimmt. Die vollreifen, mehligem Früchte, die wie kleine ziegelrote Miniäpfel aussehen, werden im September und Oktober gesammelt. Sie werden zur Teezubereitung selten verwendet, dienen aber in Form von Wein, Mus oder Fertigarzneimittel traditionell zur Stärkung und Kräftigung von Herz und Kreislauf.

Wirkungen

Crataegus ist kein starkes, schnell wirksames Herzmedikament wie der Fingerhut (*Digitalis*). Er unterstützt vielmehr das Herz in allen Phasen. Er kann (und soll!) über einen längeren Zeitraum hinweg eingenommen werden. Die Wirkungen sind nachhaltig gut und es gibt keine Nebenwirkungen. Weißdorn verbessert die Durchblutung der Herzkranzgefäße, so dass der angebotene Sauerstoff besser

ausgenutzt werden kann. Die Sauerstoffversorgung des Herzens wird damit erhöht und Beschwerden bei arteriosklerotischen Verengungen werden gelindert. Weil auch die Durchblutung des Herzmuskels verbessert wird, wird er vor Schädigung durch Sauerstoffmangel geschützt; krampfartige Beklemmungsgefühle sowie die Anfallsbereitschaft für eine Herzenge (Angina pectoris) können so vermindert werden.

Crataegus entspannt die Gefäße, senkt dadurch den Gefäßwiderstand und reguliert beziehungsweise harmonisiert den Blutdruck. Übrigens ergab eine Untersuchung, dass nach zehn Wochen Einnahme von Weißdorn nicht nur der Blutdruck der Probanden niedriger war, sondern die Patienten auch angaben, „weniger Angst“ zu haben. In der Nachbehandlung eines Herzinfarkts unterstützt der Weißdorn das Herz und stabilisiert den Herzrhythmus. Aus diesem Grund kann Fingerhut (*Digitalis*) auch sehr gut mit Weißdorn kombiniert werden. Nicht zuletzt hat *Crataegus* eine antioxidative Wirkung auf den Herzmuskel, das heißt, er schützt ihn vor aggressiven Sauerstoffradikalen. Eine wichtige Verwendung von Weißdorn – und das nicht nur im

Medizinische Anwendung: *Crataegi folium cum flos*

Inhaltsstoffe, Blätter und Blüten: Flavonoide, Prozyanidine, Azetylcholin, Phenolcarbonsäuren, Sterole, Gerbstoffe. **Früchte:** Vitamin C, mehr Prozyanidine als in Blüten und Blättern, deutlich weniger Flavonoide.

Anwendung: Weißdorn ist das Mittel der Wahl bei (noch nicht digitalisbedürftigem) Altersherz, der beginnenden Herzschwäche im Alter, bei Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße sowie bei leichteren Formen der „Herzenge“ (Angina pectoris) und der Herzschwäche (Herzinsuffizienz). Genauso bei „Herzdruck“ mit Beklemmungsgefühlen, leichten Formen von Herzrhythmusstörungen und anfallsweisem Herzjagen (paroxysmale Tachykardie). Je nach Stadium der Herzinsuffizienz eignet sich Weißdorn zur Unterstützung beziehungsweise als Kombinationspartner einer Digitalistherapie, gerade auch weil Weißdorn rhythmusstabilisierende Begleitwirkungen hat.

Crataegus ist für die Selbstbehandlung gut geeignet; ratsam ist

es allerdings, vorher vom Hausarzt prüfen zu lassen, ob eventuell vorhandene Beschwerden nicht doch auf andere Ursachen zurückzuführen sind.

Anwendungsdauer: Mindestens 6–8 Wochen. Eine längere Einnahmedauer hat sich bewährt, weil eine deutlich wahrnehmbare Wirksamkeit erst nach 5–6 Wochen ihr Optimum erreicht. Die Wirkung baut sich langsam auf und entsprechend langsam ab, mit nachhaltigem Effekt und ohne toxische Belastung, so dass *Crataegus* zur Langzeitanwendung auch über Monate bis Jahre sehr gut geeignet ist. Bei Herzinsuffizienz sollte man Fertigpräparate einnehmen, zur Stärkung und Kräftigung der Herz-Kreislauf-Funktion eignet sich Tee, Tinktur oder Frischpflanzensaft.

Kommission E: Herzinsuffizienz (Herzschwäche) im Stadium II. Weißdorn ist die erste von der Kommission E im Jahr 1983 untersuchte Droge.

Tagesdosis: 5 g Blüten mit Blättern; Fertigpräparate 160–900 mg Extrakt.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Alter! – ist die „Nachsorge“ nach Infektionskrankheiten oder Grippe, um einer Herzmuskelschwäche vorzubeugen. Deshalb gehört Weißdorn in jede Grippeteemischung. Weißdorn unterstützt aber auch die Herzfunktion bei Unruhe, Schlafstörungen, Angstzuständen, Nervosität oder Depressionen. Neue Untersuchungen weisen darauf hin, dass sich Weißdorn bei längerer Einnahme zur Prävention der Arteriosklerose eignet, und dass Weißdorn die Lebensqualität und das körperliche wie das seelische Befinden steigert.

Auch beim Bergsteigen führt Weiß-

dorn in großen Höhen, wo „die Luft dünn wird,“ zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung. Deshalb ist Weißdorn auch für Hochleistungssportler wichtig.

Hinweis: Eine Therapie mit Weißdorn ist nicht zur Akutbehandlung bedrohlicher Herzerkrankungen geeignet – sie hat ihre Stärke in der Prophylaxe.

Tee & mehr

Weißdorntee

1 TL (1–1,5 g) Blüten mit Blättern mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen, abgießen. 3- bis 4-mal täglich 1 Tasse trinken, bei Bedarf mit Honig gesüßt, kurmäßig über mehrere Wochen bis Monate. Der Tee eignet sich zur Vorbeugung im Sinne einer allgemeinen Stärkung und Kräftigung des Herz-Kreislauf-Systems; er kann gut kombiniert werden mit anderen Heilpflanzen. Bei bestehenden Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sollten Sie zur besseren und verlässlicheren Wirksamkeit Fertigpräparate einnehmen.

Teemischungen

Tee gegen nervöse Herzstörungen (Aufguss)

Je 25 g Weißdornblätter und -blüten, Melissenblätter, Rosenblüten und Baldrianwurzel. 10 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee gegen hohen Blutdruck und Kreislaufbeschwerden (Aufguss)

Je 20 g Weißdornblätter und -blüten, Melissenblätter, Lindenblüten, Schafgarbenkraut und Mistelblätter. 7 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.



Grippetee (Aufguss)

Je 20 g Weißdornblätter und -blüten, Holunderblüten, Mädesüßkraut, Engelwurz Wurzel und Thymiankraut. 10 Minuten ziehen lassen. 1–2 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee gegen Unruhe, Schlafstörungen, Ängste, Nervosität (Aufguss)

Je 25 g Weißdornblätter und -blüten, Melissenblätter, Hopfenzapfen und Lavendelblüten. 10 Minuten ziehen lassen. 4 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee gegen Verdauungsstörungen mit „Herzdruck“ (Roemheld-Syndrom) (Aufguss)

40 g Weißdornblätter und -blüten, 30 g Fenchelsamen und je 15 g Orangenblüten und Herzgespannkraut. 10 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Kreislauftee (Aufguss)

Je 25 g Weißdornblätter und -blüten, Rosmarin und Schafgarbe sowie 20 g Thymian. 10 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken. Dieser Tee eignet sich bei niedrigem Blutdruck, Kreislaufbeschwerden, in der Rekonvaleszenz, bei Schwächezuständen, bei chronisch kalten Händen oder Füßen.

Weitere Zubereitungen**Herzlikör**

200 g Weißdornbeeren, 1–2 Handvoll Melissenblätter, 1 Zimtstange, 100 g Kandiszucker und 700 ml Wodka (32%) in ein Glasgefäß füllen, 6 Wochen ziehen lassen, abgießen und danach noch 3 Monate ruhen lassen. Täglich 1–2 Likörgläschen genießen.

Herztropfen

Ein Marmeladenglas bis an den oberen Rand mit klein geschnittenen Blüten und Blättern von Weißdorn füllen und mit Korn oder Wodka (etwa 40%) bedecken.



3–4 Wochen auf dem Fensterbrett stehen lassen und täglich schütteln; danach in Tropffläschchen abgießen. 3-mal täglich 25 Tropfen zur Vorbeugung einnehmen.

Herzwein mit Weißdorn

1 Handvoll reifer, roter Früchte anquetschen; mit 1 Handvoll Weißdornblüten und -blättern, 5 TL Melissenblättern und 3 TL Herzgespannkraut (*Leonurus cardiaca*) in 2 l Rotwein zum Kochen bringen, 20 Minuten ziehen lassen und abgießen. Aromatisieren Sie den abgekühlten Wein mit 2–4 EL Honig und nehmen Sie ihn likörgläschenweise ein (1–2 Gläschen/Tag).

Altes Wissen

*Niemand sieht es dem Weißdorn an,
was er alles leisten kann:
Wenn ein Mensch mit krankem Herzen
vor Beklemmung, Angst und
Schmerzen
Tag und Nacht verzweifelt klagt
und am Leben fast verzagt
nehm er voll Vertrauen nur
ein paar Tropfen der Tinktur
und sein Zustand, erst so kläglich,
wird bald wieder ganz erträglich.
Es beruhigt auch das Herz
und beseitigt Angst und Schmerz,
und der Schlaf, oft schwer gestört,
binnen kurzem wiederkehrt.
Grad bei solchen Herzanfällen,
die den Kranken furchtbar quälen,
merke dieses Mittel dir
als ein Lebenselixier.
(Homöopathische Reimregeln,
Dr. Ernst Gardemin)*

Wermut

Artemisia absinthium



Geschichte

„Den Wermut schätzt man oft als Wein, als Tee kann er noch besser sein für süße Nascher und für alle, die bitter brauchen für die Galle. Nimm vor dem Essen einen Schluck, und auch danach – das ist genug!“ Das ist Wermut: Bitter, sparsam und schluckweise einzusetzen, die beste Medizin für die Galle. In alten Zeiten galt Wermut mit seinem stark würzigen Aroma als ein Kraut, das böse Geister fernhielt und vor Alpträumen und Schlaflosigkeit schützte; deshalb legte man Säuglingen und Kindern ein Sträußchen „Wiegenkraut“ ins Bettchen.

In der Antike war die Pflanze heilig. Sie war der Göttin Artemisia, Schutzpatronin der Frauen, geweiht und fand als Liebestrank Verwendung. Die Römer verbrannten das getrocknete Kraut anstelle von Weihrauch und aromatisierten den Wein damit, um den Kater nach alkoholischen Exzessen zu vertreiben. Was Dämonen auszutreiben vermochte, schien es auch mit Würmern aufzunehmen: Wermut (altengl. „wermod“ = Wurmholz) wurde schon im alten Ägypten als Wurmmittel verwendet. Darüber schrieb der Arzt Lonicerus im 16. Jahrhundert: „Wermutblumen mit Römischem Kümel in Wein gesotten und warm getrunken, benimt die Geelsucht, Bauchwehe, Grimmen und der Weiber Blödigkeit, vertreibt die Würm und ist gut dem, der etwas giftigs gessen hätte. Den jungen Kindern soll man auf einmal drey oder vier Löffel voll geben, wann sie Würm haben. Wermutsafft mit Honig vermengt, ist gut wider die Trunckenheit. Wermutkraut oder Blumen, in Speiß und Tranck genüßt, bekommt wohl dem Magen, befördert die Dauung, erwärmet den Leib, stilltet alle Schmerzen und treibet Gifft und Gall auß dem Menschen herauß“. Auch Pfarrer Kneipp und Pfarrer Künzle betonten, dass Wermut gut sei als „fürnehme Arznei für gallsüchtige Weiber, die anderen nur das Leben schwer machten“ – im richtigen Maß genossen lässt Wermut tatsächlich die Galle fließen, so dass sie nicht mehr „überlaufen“ muss. Spätestens seit dem Mittelalter ist bekannt, dass die ätherischen Öle des Wermuts mit ihrem hohen Thujongehalt die Phantasie anregen und dass sie sich in Wasser schlecht lösen lassen – umso besser dafür in Alkohol. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts brannte man in Frankreich aus Wermut den Absinth, der sich bald zum bekanntesten Likör entwickelte. Vor allem in Künstlerkreisen spielte Absinth eine große Rolle; seine nervenschädigenden Auswirkungen stellte Picasso in seinem Werk „Die Absinthtrinkerin“ dar. Bei Miss-

brauch, das heißt bei Überdosierung, kommt es nämlich nicht nur zur Trunkenheit, sondern auch zu schweren Rauschzuständen mit Halluzinationen bis zu irreparablen Nervenschädigungen, zu Persönlichkeitsveränderungen mit einer kombinierten Abhängigkeit von Alkohol und Absinth und schweren körperlichen Schäden. Deshalb wurden in Deutschland Konsum und Herstellung des Absinths seit 1923 verboten. Aber keine Sorge: Wermuttee, die Tinktur und der als Aperitif beliebte Wermutwein enthalten nur Spuren an Thujon und sind daher in der richtigen Dosierung unbedenklich zu genießen.

Botanisches

Wermut, ein enger Verwandter des weniger bitteren Beifuß (*Artemisia vulgaris*), gehört zu den Korbblütlern (Asteraceae). Er ist ein ausdauernder Halbstrauch mit unten verholzenden Trieben, die bei Frost zurück frieren. Er wird bis zu 1,50 m hoch und liebt einen eher trockenen, sandig-steinigen oder felsigen, aber auch nitratreichen Standort bis auf Höhen von mehr als 1000 m. Er wächst wild in praktisch allen trockenen Gebieten Europas und Asiens. Wermut wird bis zu zehn Jahre alt, ist aufrecht verzweigt und trägt an Stängeln und Blättern einen silbergrauen, edel schimmernden Pelz, der ihn vor dem Austrocknen schützt. Die unteren Blätter sind zwei- bis dreifach fiederteilig mit lanzettlichen Zipfeln und werden nach oben hin immer einfacher. Die winzigen kleinen Blüten mit grau-seidig-filzigen Hüllblättern sitzen als halbkugelige, hellgelbe Köpfchen zahlreich an den reich verzweigten Rispen. Die Früchte entwickeln sich zu kleinen, unbehaarten Schließfrüchten ohne Haarkrone.

Anbau und Ernte

Wermut holen Sie sich am besten als kleines Pflänzchen und geben ihm einen sonnigen Platz zwischen Beerensträuchern; der strengwürrige Strauch schließt nicht mit jeder Pflanze Freundschaft! Ernten Sie die blühenden Triebspitzen in einer Länge von maximal 50 cm samt Laubblättern, aber ohne holzige Stängel, zu Blühbeginn von Juni bis September. Hängen Sie sie in Büscheln gut luftig zum Trocknen auf.

Wirkungen

Wermut gilt als Symbol der Bitterkeit, davon zeugen volkskundliche Redewendungen wie der „Wermutstropfen“. Seine vielfältigen Wirkungen (appetitanregend, magen- und gallenblasenstärkend, gallenflussfördernd, entblähend, antimikrobiell, entzündungshemmend, krampflösend) sind am bes-

ten zu verstehen durch einen Einblick in die Wirkungsweise der Bitterstoffe: „Was bitter dem Mund, ist dem Magen gesund“. Das ist schon lange in der Volksmedizin bekannt, und wer weiß, dass pflanzliche Bitterstoffe die Hauptbestandteile vieler Lebenselixiere sind, schätzt die „bittere Medizin“ auch gebührend.

Bitterstoffe, und davon enthält der Wermut besonders viele, regen die gesamten Verdauungssäfte des Magens, der Galle und der Bauchspeicheldrüse an. Wenn „alle Säfte fließen“, treten weniger Gärungserscheinungen, Fäulnisprozesse und Blähungen auf. Durch gute Magensaftverhältnisse können einerseits Bakterien wie das Magengeschwür auslösende *Helicobacter pylori* abgetötet und andererseits Nährstoffe besser aufgenommen und ausgenutzt werden. Bevorzugtes Therapiegebiet aber sind Leber- und Gallenerkrankungen, die entweder auf einer gestörten Gallenproduktion in der Leber

Medizinische Anwendung: Absinthii herba

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle mit Thujon, Bitterstoffe, Flavonoide, Ascorbinsäure.

Anwendung: Appetitlosigkeit und Blähungen, Verdauungsstörungen vor allem der Galle: Störungen des Gallenabflusses, Gallensteine und chronisch entzündete Gallenblase, unterstützend bei Leberleiden, Blutarmut, Schwächezuständen, bei zu schwacher oder unregelmäßiger Menstruation und gegen Wurmbefall. Als Tee, Tinktur, Wein (Cinzano, Martini) oder Fertigpräparat. Zur Appetitanregung vor, als Gallenmittel nach dem Essen einnehmen.

Kommission E: Appetitlosigkeit, Dyspeptische Beschwerden (Ver-

dauungsbeschwerden), vor allem solche, die auf einer gestörten Gallenproduktion in der Leber und einer gestörten Gallenausscheidung aus der Gallenblase beruhen, Dyskinesien (Fehlfunktionen) der Gallenwege.

Tagesdosis: 2–3 g Droge.

Nebenwirkungen: Bei bestimmungsgemäßer Anwendung nicht bekannt. Vergiftungen möglich bei Einnahme von alkoholischen Auszügen in zu hohen Dosen, mit Erbrechen, Magen-Darmkrämpfen, starken Durchfällen, Nierenschäden sowie zentralen Störungen wie Zittern, Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Benommenheit und Krämpfe. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Magen- und Darmgeschwüren und in der Schwangerschaft.



oder einer gestörten Gallenausscheidung aus der Gallenblase basieren, sowie die Nachbehandlung überstandener Gallenkoliken. Gallenempfindliche Menschen können schon mit 1 Tasse Wermuttee pro Tag vorbeugend einwirken oder Diätsünden mit 25 Tropfen Wermuttinktur ausgleichen, ebenso Gallenschmerzen, die sich nach Aufregungen oder starken Belastungen einstellen. Wermut regt auch den gesamten Energiestoffwechsel an und macht innerlich warm; das empfinden vor allem ältere Menschen als sehr wohltuend. Diese Durchwärmung fördert die Stoffwechselaktivität, regt den Appetit an und führt zu einer allgemeinen Kräftigung. Das wiederum wirkt sich auch auf die Psyche aus: bitter macht munter. Darüber hinaus wirken die Wermutbitterstoffe fiebersenkend und schweißtreibend. Sie werden mit ihren resistenzsteigernden Eigenschaften bei Grippe und postgripalen Schwächezuständen einge-

setzt, denn Wermut verkürzt die Krankheitsdauer und steigert das Wohlbefinden. Und weil Bitterstoffe auch die Herzaktivität verbessern, unterstützt Wermut den Kreislauf bei so genannten funktionellen, das heißt nicht organisch bedingten Herzstörungen. Wermut enthält neben seinen Bitterstoffen auch ätherische Öle, die zur Wirkung beitragen; er wirkt deshalb auch krampflösend, keimhemmend, menstruationsauflösend und wehenfördernd – aus

Hinweis: Das giftige, thujonhaltige, ätherische Wermutöl „Oleum Absinthii“ wurde zur Herstellung des Absinths verwendet. Bei höherer Dosierung hat es eine toxische Wirkung auf das Zentralnervensystem; in der geringen Dosierung von Wermutkraut im Tee hat es jedoch keine nachteilige Bedeutung!

diesem Grund darf er allerdings nicht in der Schwangerschaft eingesetzt werden. Schon Pfarrer Künzle empfahl Wermut besonders für Frauen, weil er „... die Monatsregel fördert und zur Erleichterung der Geburt in jeder Hinsicht empfehlenswert ist, denn er fördert die Durchblutung und die Elastizität der spröden Gewebe der Beckenorgane und hat eine wehentreibende Wirkung“. Nicht zuletzt besitzt Wermut leicht euphorisierende Eigenschaften, die in der entsprechenden Dosierung (maximal 3 Tassen/Tag) als ausgleichend und regulierend erwünscht sind.

Tee & mehr

Wermuttee

¼–1 TL (je nach individueller Bittergeschmacksempfindung) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, bedeckt 3–7 Minuten ziehen lassen und abgießen. 1–2 Tassen täglich trinken. Bis zu 3 Tassen Tee pro Tag (= 3 g getrocknetes Kraut) sind unbedenklich bezüglich der toxischen Wirkung des Thujons. Lassen Sie sich durch den bitteren Geschmack nicht davon abhalten, Wermuttee zu trinken; süßen Sie den Tee nicht, das beeinträchtigt die Wirksamkeit. Sie können zur Geschmacksverbesserung aber Pfefferminze, Lavendel oder Melisse zugeben. Bei Abmagerung und Humorlosigkeit folgen Sie den Empfehlungen Pfarrer Künzles: „Ist einer grün wie ein Laubfrosch, mager wie eine Pappel, nimmt täglich an Gewicht und Humor ab und wirft keinen Schatten mehr, der probiere es mit einem Teelöffel voll Wermuttee alle 2 Stunden“.

Teemischungen

Appetitanregender Tee (Aufguss)

Je 10 g Wermut- und Tausendgüldenkraut und Pfefferminzblätter. 7 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf 2- bis 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Gallenfördernder Tee (Aufguss)

10 g Wermutkraut und je 30 g Pfefferminz- und Löwenzahnblätter, Fenchelsamen. 7 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf 2- bis 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Konzentrationsfördernder Tee

(Aufguss)

10 g Wermutkraut, je 15 g Baldrianwurzel sowie Blätter von Basilikum, Melisse, Pfefferminze, Rosmarin und Salbei. 7 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Tee gegen „schiefen Haussegen“ (Aufguss)

Je 25 g Wermutkraut, Benediktenkraut (*Cnicus benedictus*), Mariendistelsamen und Pfefferminzblätter. 7 Minuten ziehen lassen. 4 Wochen lang 2- bis 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

„6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse vor den Mahlzeiten getrunken ist gut für gallsüchtige Weiber, die sich und anderen das Leben nur schwer machen ...“ (nach Pfarrer Kneipp).



Weitere Zubereitungen

Wermutwein

Setzen Sie 20 g blühende frische Wermuttriebe, je 2 frische Pfefferminz- und Melissenstängel und 1 EL frisch zerstoßene Fenchelsamen in 1 l trockenen Weißwein an, lassen Sie die Mischung 3 Tage lang ziehen und gießen sie danach ab. Trinken Sie den Wein likörgläschenweise bei Verdauungsstörungen.

Magentinktur

Je 4 g Kalmus- (*Acorus calamus*) und Enzianwurzel und 4 g Orangenschalen fein zerkleinert mit 10 g Wermutkraut 8 Tage lang in 200 ml Weingeist ansetzen, danach abfiltern. Bei allen aufkommenden Magenbeschwerden 20 Tropfen mit Wasser verdünnt 2- bis 4-mal täglich einnehmen (nach Willford).

Neues Wissen

Gegen altersbedingte Vergesslichkeit verordneten „Kräuterweiblein“ im Mittelalter Zitronen-Melisse und Salbei – und lagen damit nicht falsch. Eine Studie an der britischen Universität von Newcastle hat jetzt bewiesen, dass diese Kräuter tatsächlich gegen eine Krankheit helfen, die heute als „Alzheimer“ bezeichnet wird. Ebenso wirkungsvoll soll Wermut sein, den schon vor 2500 Jahren der griechische Arzt Hippokrates gegen Vergesslichkeit empfahl. In klinischen Tests inhalierten Alzheimerpatienten Alkoholkrauterextrakte dieser Pflanzen – mit dem Ergebnis, dass sich das Erinnerungsvermögen der Kranken verbesserte.



Zaubernuss, Virginische *Hamamelis virginiana*



Geschichte

Im Winter, wenn alles kahl ist und die Natur ihre Ruhepause hält, trotzt eine Pflanze mutig dem grauen Wetter und verzaubert mit goldgelben Blüten die eintönige Winterlandschaft. Mag sein, dass die Pflanze deshalb „Zaubernuss“ heißt, auch „Hexenhasel“ oder „Wunderstrauch“, vielleicht hat aber auch die Verwendung der Zweige als Wünschelrute dazu beigetragen. Der botanische Gattungsname *Hamamelis* kommt aus dem Griechischen: „hamatos melos“ (= hakiger Apfel) und weist auf die Form der kleinen Früchte hin; der Artname *virginiana* auf die Herkunft aus Virginia/USA.

Die Indianer Nordamerikas nutzen die wertvolle *Hamamelis virginiana* seit vielen Jahrhunderten. Im Jahre 1736 beobachtete der englische Botaniker Peter Collinson indianische Heiler, wie sie selbst hartnäckige Verletzungen mit Blättern und Rinde der Zaubernuss zu heilen vermochten. Dazu kochten sie frische Zweige in einem Kessel über dem Feuer und konservierten anschließend diesen Sud mit Alkohol. Konstantin Hering (1800–1880), ein aus Sachsen stammender deutscher Arzt und Professor der Arzneimittellehre, untersuchte die Wirkstoffe von *Hamamelis* erstmals systematisch und führte die Pflanze in die ärztliche Therapie ein.

Botanisches

Die Zaubernuss gehört zur Familie der Zaubernussgewächse (Hamamelidaceae). Ihr Verbreitungsschwerpunkt liegt in China, aber die Virginische Zaubernuss, deren Heimat Nordamerika ist, ist die einzige Art, die für arzneiliche Zwecke verwendet wird. Sie gedeiht in den USA an felsigen Flussufern, in Hecken und an Waldrändern oder in Laubmischwäldern. Der winterharte Strauch besitzt ein kurzes Wurzelnetz und ist locker verzweigt, ähnlich unserem Haselstrauch. Die buchtig gezähnten Blätter sind 7–10 cm lang, verkehrt eiförmig und ledrig, unterseits ganz samtig. *Hamamelis*

virginiana blüht im November, berauschend schön, aber häufig unbemerkt, weil ihre sich zur gleichen Zeit goldgelb verfärbenden Blätter das Blütenwunder oft verdecken! Die goldgelben, angenehm duftenden Blüten mit je vier bis zu 2 cm langen, fadenförmigen, leicht zerknitterten Kronblättern können Fröste bis -10°C überstehen. Wird es noch kälter, rollen sich die schmalen Blütenblätter uhrfederartig eng zusammen, bis es wieder wärmer wird. Die holzigen, kapselartigen Früchte sind so groß wie Haselnüsse, dicht behaart und mit Hörnchen an der Spitze. Wenn sie im Sommer vollreif sind, platzt die Kapsel mit einem deutlich hörbaren Knackgeräusch auf, schleudert die öligen Nüsschen 4–6 m weit heraus – und ein neuer „Zauberstrauch“ kann entstehen.

Anbau und Ernte

Wenn Sie sich triste Wintertage mit Blüten verzaubern lassen wollen, pflanzen Sie verschiedene Zaubernussarten, und „Ihnen blüht etwas“ von November bis März; bis unsere heimischen Frühlingsblüher wieder kommen: Wählen Sie zum Beispiel die wohlduftende Chinesische Zaubernuss (*Hamamelis mollis*), die auch „Lichtmesszaubernuss“ genannt wird und im Februar und März mit eher blassgelben Blüten blüht. Oder die Frühlingszaubernuss (*Hamamelis vernalis*), die mit Varietäten von purpurnem Laubaustrieb und rotgoldenen Blüten im März blüht. Oder Sie lassen sich von der Japanischen Zaubernuss (*Hamamelis japonica*) verzaubern, die schon Ende Januar blüht. Für die medizinische Verwendung dürfen Sie aber nur *Hamamelis virginiana* anpflanzen, die leicht zu ziehen und frei von Schädlingen ist; nur Sommertrockenheit nimmt sie übel. Sie wächst lang-

sam und sollte nicht zurückgeschnitten werden. Außerdem braucht sie Platz, denn verpflanzt werden möchte sie auch nicht. Erst nach etwa fünf Jahren ist der Strauch erntereif.

Ernten Sie die Blätter im Spätsommer und frühen Herbst und trocknen Sie sie rasch im Schatten, damit ihre grüne Farbe und damit auch ihre Wirkstoffe erhalten bleiben. Die Rinde ernten Sie im Frühjahr nach dem Schneiden der dünnen Äste; nur in diesen ist der gewünschte Anteil an wirksamen Inhaltsstoffen hoch genug. Lösen Sie die Rinde spiralförmig ab und lassen Sie sie als 15 cm lange Stücke an der Sonne trocknen. Rinde und Blätter können Sie auch frisch verarbeiten zu Tinkturen, Extrakten und wässrigen Auszügen. Industriell wird die Rinde mittels Wasserdampfdestillation zu Hamameliswasser weiterverarbeitet.

Wirkungen

Polyphenole (Gerbstoffe und Flavonoide) sind die wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe der Zaubernuss, sie machen *Hamamelis* zu einem äußerst heilkräftigen Wundheilmittel. In wissenschaftlichen Untersuchungen zur äußeren Anwendung von *Hamamelis* ist stets die hervorragende Hautverträglichkeit und die positive Wirksamkeit im dermatologischen Bereich hervorgehoben worden, die vor allem auf diese Inhaltsstoffe zurückzuführen sind. Die ätherischen Öle wirken keimhemmend, die organischen Säuren entzündungshemmend und antioxidativ. Die Gerbstoffe dichten die Zellmembranen auf Haut und Schleimhaut ab, erschweren dadurch das Eindringen von Krankheitserregern (Bakterien, Viren) und Giftstoffen, vermindern das Keimwachstum und setzen die Durchlässigkeit der kleinen Blutgefäße (Kapillaren) herab. Außerdem lin-

dern sie Entzündung, Juckreiz und Schmerz. Durch ihre zusammenziehenden (adstringierenden) Eigenschaften bewirken sie eine örtliche Blutstillung, vermindern die Durchblutung und unterstützen das Abschwellen von Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe (Ödemen); Verletzungen heilen schneller aus und die Nachbildung von neuem Gewebe wird beschleunigt. Die antioxidativen Flavonoide entfalten vor allem gefäßstabilisierende Eigenschaften: Sie verhindern Gefäßbrüchigkeit und -durchlässigkeit und hemmen die Histaminfreisetzung im Gewebe, das heißt, sie wirken antiallergisch. Zudem gewährleisten sie Schutz vor zellschädigenden Angriffen aggressiver Sauerstoffradikale, die unter anderem den Alterungsprozess beschleunigen. Aus diesen sich optimal ergänzenden Eigenschaften wird verständlich, wie gut die Zaubernuss bei Hauterkrankungen aller Art wirkt, vor allem aber bei vorgeschädigter



Medizinische Anwendung: *Hamamelidis folium* et cortex

Inhaltsstoffe, Blätter: 3–8% Gerbstoffe, Proanthozyanidine, Flavonoide, Kaffeesäurederivate, bis 5% ätherisches Öl. **Rinde:** 8–12% Gerbstoffe, bis 0,5% ätherisches Öl.

Anwendung, innerlich: Unspezifische Durchfallerkrankungen. **Äußerlich:** Akute und chronisch entzündliche Hauterkrankungen, vor allem Ekzeme oder Neurodermitis schwacher bis mittlerer Ausprägung mit hartnäckigem, quälendem Juckreiz; Hautpilzerkrankungen, Milchschorf, Windeldermatitis und entzündliche Ausschläge. Bei Hautverletzungen zur Wundheilung, Abszessen, Unterschenkelgeschwüren, Altershaut und Altersjuckreiz, Entzündungen im Mund-Rachen-Raum sowie in der Wundnachsorge nach Operationen. Entzündungen im Ge-

nitalbereich oder Analekzeme, Dammschnittpflege, Hämorrhoiden und Krampfaderbeschwerden. Sonnenbrand und Verbrennungen, zur Hautpflege vor allem trockener, rissiger, faltiger Haut; in der Säuglingspflege und in der Kosmetik.

Hinweis: Bewährt hat sich in vielen Fällen eine abwechselnde äußerliche Anwendung von gerbstoffreichem Tee oder Tinktur mit einem Wasserdampfdestillat, das vorwiegend aus ätherischen Ölen („Aqua hamamelidis“ = Hamameliswasser/Apotheke) besteht.

Kommission E: Leichte Hautverletzungen, lokale Entzündungen der Haut- und Schleimhäute, Hämorrhoiden, Krampfaderbeschwerden.

Tagesdosis, innerlich: 10 g frische Blätter oder 1 TL (2,5–3 g) getrocknete Blätter. **Äußerlich:** 30 g Rinde und Blätter.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

und empfindlicher Haut. Gerade bei ekzemartigen Hauterkrankungen im Kindesalter lindert die verträgliche und nebenwirkungsfreie *Hamamelis* hervorragend, zum Beispiel bei Milchschorf der Babys, aber auch bei Neurodermitis, Schuppenflechte (Psoriasis) oder Hautpilz der Erwachsenen wird sie angewendet; gleichzeitig bessert sie auch die Altershaut, indem sie beispielsweise Altersprozesse wie Austrocknen und Elastizitätsmangel verzögert und Juckreiz reduziert. Am bekanntesten ist die Anwendung bei Hämorrhoiden und Krampfaderbeschwerden; dort entfaltet *Hamamelis* entzündungs- und gerinnungshemmende, blutgefäßzusammenziehende und deutlich venenkräftigende Effekte.

Tee & mehr

Hamamelisblätterttee

1 TL (3 g) getrocknete Blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. Bei Durchfallerkrankungen 2- bis 3-mal täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten, bei empfindlichem Magen direkt nach dem Essen trinken.

Tee zur äußeren Anwendung

2–3 EL getrocknete Rinde und Blätter mit ½ l kaltem Wasser ansetzen, zum Kochen bringen, 10–15 Minuten ziehen lassen und abgießen.

Für Umschläge die betroffenen Hautpartien (Ekzeme, Sonnenbrand, Verletzungen) mehrmals täglich 10 Minuten lang mit noch warmen, teegetränkten Tüchern

bedecken. Bei trockener Haut nur kurzfristige Umschläge anlegen, weil die Hamamelisgerbstoffe die Haut zusätzlich austrocknen. Für Bäder 1–2 l Abkochung aus 20 g Rinde zubereiten und dem Teilbad zugeben; 2- bis 3-mal täglich die Wunde baden. Das regt die Hautatmung an, unterstützt die Wundheilung und lindert Ekzeme, Juckreiz und Hämorrhoidalbeschwerden, Analekzeme und -fissuren. Für Gesichtsdampfbäder (Akne, empfindliche, unreine, entzündete Gesichtshaut) bereiten Sie 1 l Abkochung zu; beugen Sie das Gesicht darüber und bedecken Sie den Kopf zeltartig mit einem Handtuch.

Teemischungen

Tee für Altershautbäder oder Waschungen (Aufguss)

40 g Zaubernussblätter mit je 30 g Malven- und Ringelblumenblüten. 20 Minuten ziehen lassen. 2-mal täglich damit waschen.

Mundspülungstee (Aufguss)

Je 20 g Zaubernuss- und Salbeiblätter, Gewürznelken, Kamillen- und Ringelblumenblüten. 10 Minuten ziehen lassen. 2-mal täglich damit den Mund spülen.

Tee für Neurodermitisbad (Aufguss)

Je 25 g Zaubernussblätter sowie Blüten von Kamille, Acker-Stiefmütterchen und Ringelblume. 20 Minuten ziehen lassen. 1- bis 2-mal täglich darin baden.

Weitere Zubereitungen

Hamamelistinktur

Ein helles Schraubglas zur Hälfte mit klein geschnittenen Blättern und Rinde füllen und mit Alkohol (50%, Apotheke) übergießen. Auf dem Fensterbrett stehen lassen, täglich schütteln, nach 3 Wochen abgießen und in Tropfflaschen abfüllen.

Die verdünnte Tinktur (1 EL/100 ml Wasser) können Sie äußer-

lich einsetzen bei Verletzungen von Haut und Schleimhaut, bei Quetschungen, Verstauchungen und Blutergüssen sowie in der Wundnachsorge nach Operationen. Auch bei Nasen- und Zahnfleischbluten oder bei Entzündungen im Mund-Rachen-Raum haben sich Spülungen oder Gurgellösungen mit verdünnter Hamamelistinktur bewährt. Sie können die Tinktur aber auch in Salben oder Zäpfchen einarbeiten.

Hamameliswasser (Aqua hamamelidis)

Das aus dem Wasserdampfdestillat der grünen Blätter gewonnene Hydrolat ist in der Apotheke erhältlich und hat sich bewährt zur Gesichtspflege oder als Hautpflegemittel nach der Rasur. Hamameliswasser beruhigt die gereizte Haut und ist auch Bestandteil kosmetischer Gesichts- und Rasierwässer, Augenlotionen, Hautcremes und Deodorantien. Unverdünnt oder 1 : 3 mit Wasser verdünnt zu Umschlägen anwenden.

Hamamelis-Gesichtswasser

100 ml Hamameliswasser mit 1 TL Honig zusammen leicht erwärmen, bis sich der Honig gelöst hat. Geben sie nach dem Erkalten 5 Tropfen reines, ätherisches Lavendelöl zu und schütteln Sie das Wasser kräftig durch. Das Gesichtswasser eignet sich bei fettender, großporiger und unreiner Haut.

Hamamelisgel

5 ml Alkohol (90%), 10 ml Hamamelistinktur, 150 ml destilliertes Wasser oder Hamameliswasser und 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl in ein Schraubglas geben. Knappe 10 g Gelbildner (Tylose, Apotheke) darüber „pudern“, das Glas gut verschließen und schnell und kräftig schütteln: Das Gel bildet sich sofort. In kleine Döschen abfüllen und etikettieren. Das Gel eignet sich für kleinere



Entzündungen auf der Haut, Insektenstiche und Schwellungen. Es kühlt, beruhigt und lindert den Schmerz. Es ist 1 Jahr haltbar.

Neues Wissen

In wissenschaftlichen Untersuchungen wurden stets die hervorragende Hautverträglichkeit und

die positive Wirksamkeit der Zaubernuss hervorgehoben. Anlässlich einer Neurodermitisstudie erwies sich die Hamamelissalbe im Vergleich zu einer kortisonhaltigen Salbe als ebenbürtig, beide führten nach dreiwöchiger Behandlung zu einer deutlichen Symptomverbesserung. So gilt *Hamamelis* in manchen Fällen als Ersatz für Kortisonpräparate.

Zwiebel (Küchen-Zwiebel)

Allium cepa

Geschichte

Die Zwiebel stammt ursprünglich aus der asiatischen Steppe und gehört zu den ältesten Kulturpflanzen. Überlieferungen aus der Zeit um 3400 v. Chr. berichten vom Anbau im Nildelta zur Zeit der ältesten ägyptischen Dynastie. Im pharaonischen Ägypten galt *Allium* als sakrale Pflanze – sie war der Großen Göttin Isis geweiht. Später wandelte sich die Zwiebel allerorten zum Liebes- und Potenzmittel. Die Römer brachten die in Südwestasien beheimatete Gartenzwiebel nach Mitteleuropa, wo die Kelten und Germanen begeistert waren von dieser Art des neuen Lauchs; er galt als kräftigend, blutreinigend und aphrodisierend. Im Mittelalter wurde die Zwiebel in den Klöstern angebaut. Die stark duftende Knolle galt vor allem zu Pestzeiten als eine Pflanze, die Krankheiten aus dem Körper ziehen und Böses vertreiben kann. Der Schweizer Kräuterpfarer Künzle (1857–1945) berichtete von der drastischen Wirkung: „Die gehackten Zwiebeln ziehen den Krankheitsstoff so energisch heraus, dass sie ganz schwarz und übelriechend werden; das Krankheitsgift wird eben von den Zwiebeln aufgenommen“. Da sich das einfache Volk keine teuren Arztbesuche und Medikamente leisten konnte, war die Zwiebel ein willkommenes Heilmittel aus der Küche, jederzeit und preiswert verfügbar.

Botanisches

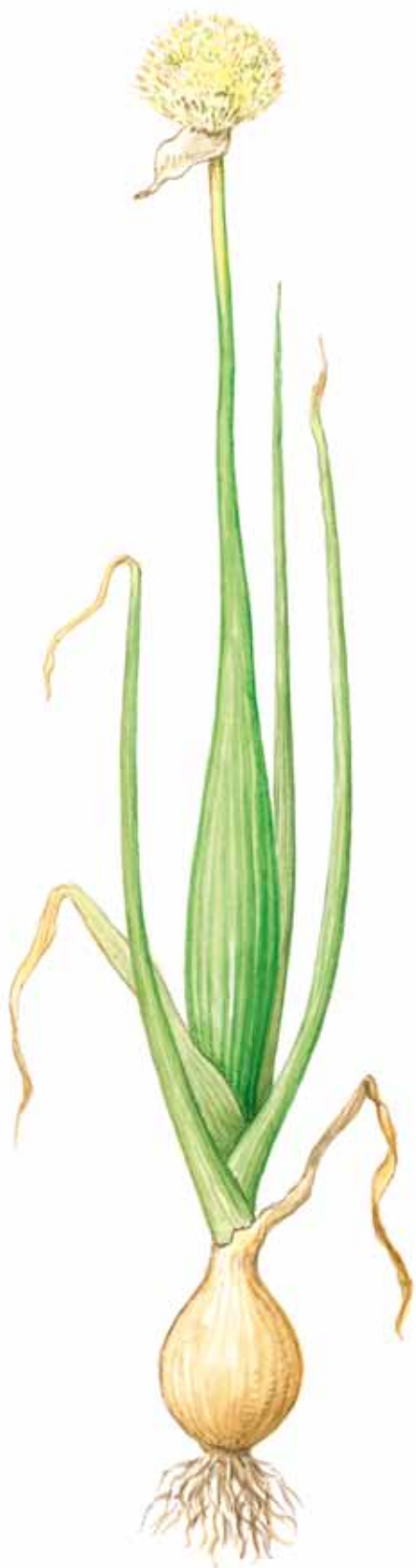
Die Zwiebel gehört wie der Knoblauch zu den Liliengewächsen (Liliaceae). Sie ist eine dreijährige Pflanze: Im Frühjahr treiben die

kleinen Steckzwiebelchen aus, die im Vorjahr aus den Samen gezogen wurden, und entwickeln sich zu den saftigen, halbhunterirdischen Speicherknospen. Im nächsten Jahr treiben diese wieder aus und bilden Blüten. Die Zwiebelknolle besteht aus einer extrem gestauchten Sprossachse, auf der dicht aufeinander die mit heilsamen Stoffen gefüllten, fleischig verdickten Blätter schalenartig angeordnet sind, umgeben von einer bräunlichen oder rötlichen, häutigen Schutzhülle. Die röhrigen Zwiebelblätter werden bis zu 1 m hoch; im mittleren Teil ist der Stängel bauchig aufgeblasen und entwickelt von Juni bis August eine endständige, rundliche Scheindolde mit grünlichweißen Blütchen.

Anbau und Ernte

Sie können Zwiebeln säen oder als Steckzwiebeln im zeitigen Frühjahr setzen – die obere Spitze soll dabei gerade noch aus der Erde schauen. Wählen Sie warme Lagen und leichten, kalkhaltigen und humosen Boden. Seien Sie vorsichtig beim Hacken, denn die Zwiebel ist ein Flachwurzler.

Wenn die Schlotten (Zwiebelblätter) im Spätsommer gelb und die Knollen fest werden, sind sie erntereif. Ziehen Sie die Knollen aus der Erde heraus, lassen Sie sie noch einige Tage auf dem Beet nachreifen und legen Sie sie dann in einen luftigen Schuppen zum Nachtrocknen. Lagern Sie sie anschließend in flachen Steigen oder, zu Zöpfen geflochten, in einem kühlen Raum.



Wirkungen

Mit Zwiebeln hat man jederzeit ein wunderbares Haus- und Heilmittel aus der Küchenapotheke zur Verfügung. Zwiebeln sind nicht teuer, dafür sehr wirksam, zum Beispiel gegen Erkältungsviren. Außerdem beugen sie Asthmaanfällen vor, lindern quälenden Husten und halten die Gefäße jung.

Die Zwiebel enthält vor allem ätherische Schwefelöle, die den typischen, starken Geruch verursachen, und genau das macht auch die Heilkraft der Zwiebeln aus: Die Schwefelverbindung Allizin besitzt antibiotische und antivirale Eigenschaften und lässt beim Zwiebelschneiden die Tränen fließen; durch solch ein „Weinen“ werden Auge und Nase geklärt.

Früher hängte man Säuglingen ein Leinensäckchen voll Zwiebeln über die Wiege, um böse Dämonen abzuwehren. Heute wissen wir, dass „das Böse“ nicht Dämonen sind, sondern Bakterien und Viren, die die Zwiebel vertreibt. Bei Erkältungen ist die keimhemmende Zwiebel nicht nur als Vitamin-C-Spender wirksam, sie hemmt auch Entzündungen, lässt Nasen- und Rachenschleimhäute abschwellen, lindert und löst Husten, wirkt krampflösend bei Asthma und ist ein ausgezeichnetes Vorbeugungsmittel gegen Husten, Schnupfen, Halsentzündungen und Grippe.

Zwiebeln sind weltweit vor allem bei älteren Menschen beliebt, als Heilmittel zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderungen. Vielerorts wird *Allium* deshalb zusammen mit dem ihr verwandten Knoblauch als echter Jungbrunnen eingesetzt. Die „tolle Knolle“ verringert nämlich das Risiko von Gefäßerkrankungen, Herzinfarkt und Schlaganfall: Sie senkt den Cholesterinspiegel und den Blutdruck, schützt vor Ablagerungen in den Gefäßen, verzögert das An-

Medizinische Anwendung: *Allii cepae bulbus*

Inhaltsstoffe: Schwefelhaltige ätherische Öle, reichlich Vitamin C und B, Mineralstoffe (Kalium), Peptide, Flavonoide, Diphenylamin.

Anwendung, innerlich: Katarhe der oberen Atemwege mit Schnupfen, Halsentzündung oder krampfartigem Husten (Zwiebelfrischpresssaft entspannt die Bronchien und beugt Asthmaanfällen vor), zur Vorbeugung gegen Grippe, zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßerkrankungen (vergleichbar, aber etwas schwächer wirksam als Knoblauch), bei Appetitlosigkeit und Blähungen. Eine antiallergische Wirksamkeit wird aufgrund experimenteller Studien derzeit in der Schulmedizin ernsthaft diskutiert.

Äußerlich: Mittelohrentzündung (Zwiebelscheiben äußer-

lich als Auflage), Insektenstiche, zur Wund- und Narbenheilung.

Kommission E: Bei Appetitlosigkeit und zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßerkrankungen.

Tagesdosis: 50 g Zwiebeln, 3-mal täglich 1 EL Zwiebelfrischpresssaft oder 20 g getrocknete Zwiebeln.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt. Allerdings vertragen nicht alle Menschen die Zwiebel, Menschen mit empfindlichen Schleimhäuten können Reizungen an Mund- und Magenschleimhäuten beobachten. Bei Einnahme von Zwiebelpräparaten über mehrere Monate dürfen pro Tag maximal 35 mg des Inhaltsstoffes Diphenylamin aufgenommen werden (Packungsbeilage beachten), denn Diphenylamin wirkt in höheren Mengen nierenschädigend.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

einanderhaften der Blutplättchen und beschleunigt die Auflösung von Blutgerinnseln. Nicht zuletzt fördert die Zwiebel wie viele Küchengewürze die Verdauung, regt die Sekretion von Magen- und Gallensaft an und steigert den Appetit. Außerdem wirkt sie harntreibend.

Äußerlich eingesetzt, fördert der rohe Zwiebelsaft die Wundheilung, wirkt keimtötend, entzündungshemmend und abschwellend. Vor allem bei schmerzhafter Mittelohrentzündung hat sich eine Zwiebelauflage bewährt. Außerdem unterstützt Zwiebelsaft eine gute Narbenheilung und lindert Insektenstiche. Bei Insektenstichen unterdrückt die frisch angeschnittene Zwiebelscheibe auch allergische Reaktionen der Haut; das hat sich bewährt bei Nesselfieber oder Nesselsucht (Urtikaria).

Tee & mehr

Zwiebeltee und Inhalat

Der Schweizer Naturarzt Dr. Alfred Vogel (1902–1996) empfahl bei Fließschnupfen eine in Scheiben geschnittene Zwiebel mit heißem Wasser zu überbrühen, 10 Minuten ziehen zu lassen und anschließend diesen „Tee“ schluckweise zu trinken. Inhalieren Sie zusätzlich Zwiebeldämpfe: 1 mittelgroße Zwiebel fein hacken, in 1 l Wasser kurz aufkochen und den Dampf inhalieren. Inhalieren Sie jeweils nur kurz und dafür öfter, damit der Dampf nicht die Schleimhäute reizt.

Abwehrstärkender Zwiebeltee

2 große Zwiebeln in Scheiben schneiden und in ½ l Wasser 15 Minuten kochen. Inzwischen



2 Tassen Fencheltee aufbrühen, 10 Minuten ziehen lassen. Den Fencheltee in dem Zwiebelabsud mischen, abgießen, mit reichlich Honig abschmecken und etwas Zitronensaft beifügen. In eine Thermosflasche füllen und tagsüber trinken. Dieser keimtötende Zwiebeltee lässt selbst in der nasen und kalten Jahreszeit keine Erkältung aufkommen.

Weitere Zubereitungen Zwiebelsirup

1 klein geschnittene Zwiebel mit 1 Tasse Wasser aufkochen, etwas abkühlen lassen, 2 EL Honig zugeben und nach ½ Stunde abgießen.

5–10 TL über den Tag verteilt einnehmen.

Alternativ 3 Zwiebeln hacken, 5 EL braunen Kandis und ¼ l Wasser dazugeben, ein paar Minuten kochen. Den Sud einige Stunden ziehen lassen und absieben. Bei Erkältung täglich 4- bis 5-mal 1 EL einnehmen.

Eine weitere Variante: 1 Tasse klein geschnittene Zwiebeln mit 1 Tasse Akazienblütenhonig übergießen, 2 Stunden stehen lassen, abgießen. 5–10 TL über den Tag verteilt einnehmen.

Zwiebelsirup wirkt schleimlösend, antibakteriell, entzündungshemmend und beruhigend.

Zur Vorbeugung und zur Therapie altersbedingter Gefäßerkrankungen essen Sie täglich eine halbe rohe Zwiebel oder nehmen Zwiebelfrischpresssaft von 50 g frischen Zwiebeln, 5 EL Zwiebelsirup oder 20 g getrocknete Zwiebeln (Apotheke) ein. Zur Lipidsenkung verwenden Sie am besten Zwiebelfrischpresssaft, den Sie entweder selbst entsaften oder in der Apotheke kaufen.

Zwiebeln bei Asthma

Essen Sie täglich 50 g frische gehackte Zwiebeln, das entspricht 5 EL. Oder Sie kaufen sich im Reformhaus oder in der Apotheke standardisierten Zwiebelsaft und nehmen davon 3-mal täglich 1 EL ein. Das vermindert die Verengung der Bronchien und kann Asthmaanfällen vorbeugen.

Zwiebelwein

Schneiden Sie 4 mittelgroße Zwiebeln fein und geben Sie sie zusammen mit 100 g Honig und 1 l Weißwein in eine Weithalsflasche. Lassen Sie das Gemisch 4–5 Tage stehen, schütteln Sie öfter. Danach sieben Sie den Zwiebelwein ab, füllen ihn in Flaschen ab und stellen ihn kühl. Er wirkt stoffwechselanregend und harntreibend. Kurmäßig 4 Wochen lang 3-mal täglich ein Likörglas einnehmen.

Frische Zwiebelauflagen

Zur schmerzlindernden Einreibung bei Insektenstichen nehmen Sie frische Zwiebelscheiben, das wirkt schnell und lindert Schwellung, Schmerz und Juckreiz. Sie können auch schmerzende Gelen-

Ein Geheimtipp für Hühneraugen: Legen Sie rohe, gesalzene Zwiebelscheiben über Nacht als Pflaster an.

ke bei rheumatischen Erkrankungen oder Neuralgien damit einreiben oder die Abheilung von Narbengewebe dadurch unterstützen (in der Apotheke bekommen Sie ein Präparat mit Zwiebel zur Narbenhabheilung).

Zwiebelstrumpf

Ein Zwiebelpäckchen auf der Fußsohle löst über die Reflexzonen am Fuß entzündliche Prozesse und gestaute Energie im Kopfbereich. Es ist wohltuend bei beginnender Erkältung und Kopfschmerzen. Schneiden Sie 1 Zwiebel klein, packen Sie sie in ein fußgroßes Päckchen und legen Sie sie, über Wasserdampf erwärmt, auf die Fußsohle. Anschließend in Baumwollsocken schlüpfen und im Bett die Erkrankung ausschlafen.

Schnupfensäckchen

Auch heute noch hängen Mütter ihrem Baby ein Zwiebelsäckchen über die Wiege, wenn es erkältet ist, denn Zwiebelsäckchen erleichtern dem schnupfenkranken Kind das Atmen.

Kleingeschnittene Zwiebeln in ein Söckchen oder Stofftaschentuch füllen und über dem Bettchen aufhängen. Das macht die Nase frei, denn die Nasenschleimhäute schwellen ab und der Schnupfen kann abfließen.

Zwiebelaufgabe bei Mittelohrentzündung

Besonders Kinder leiden bei Schnupfen häufig unter Ohrenschmerzen. Spontane Schmerzlinderung können Sie mit einer Zwiebelaufgabe schaffen: 1 Zwiebel in grobe Scheiben schneiden und in ein Küchenpapier einwickeln. Dieses Päckchen über Wasserdampf oder zwischen 2 Wärmflaschen erwärmen (damit die Wärmflaschen den Zwiebelgeruch nicht annehmen, stecken Sie das Zwiebelpäckchen zum Erwärmen in eine kleine Plastiktüte). Danach drücken Sie auf das Zwiebelpäck-

chen, so dass der Zwiebelsaft frei wird, nehmen es aus der Tüte, legen es auf das schmerzende Ohr und befestigen es mit Stirnband, Mütze oder Schal. Wichtig ist, dass das Gebiet hinter dem Ohr, die Reflexzone zum Nasen-Rachenraum, auch von der Zwiebelkomresse bedeckt wird. Die Schleimhäute schwellen ab, die Schmerzen und der Druck im Ohr lassen nach. Die Komresse wird belassen, solange es angenehm erscheint.

Auch bei Hexenschuss hat man in der Volksheilkunde mit heißen Zwiebelpackungen gute Erfahrungen gemacht: 15 Minuten lang auf die betroffene Stelle legen.

Neues Wissen

Neuerdings erst wurde die antiasthmatische Komponente erforscht: Frischer Zwiebelpresssaft wirkt durch seine Thiosulfinate hervorragend gegen Asthma. Im Zuge der Studie nahmen Asthmatiker 2-mal täglich je 100 g Zwiebelpresssaft aus der Apotheke ein. Die Einnahme verminderte deutlich die allergisch bedingte Verkrampfung der Bronchien. Auch bei Kindern wurde diese Eigenschaft nachgewiesen, sie nahmen täglich 150 ml Zwiebelsaft ein.







Dritter Teil: Erkrankungen mit Heilpflanzen behandeln

Erkrankungen des Bewegungsapparats

Wie Bewegung funktioniert

Der Bewegungs- und Stützapparat wird gebildet aus Muskeln, Knorpeln, Knochen, Gelenken, Wirbelsäule, Sehnen, Sehnenscheiden und Bändern. Im reibungslosen Funktionieren garantiert er unsere Beweglichkeit.

Rheumatische Erkrankungen

Stellen sich an einem dieser Organsysteme Schmerzen oder Entzündungen ein, so wird dadurch das gesamte Gefüge beeinträchtigt. Wir neigen dann automatisch zur Schonhaltung. Je mehr wir uns aber schonen, desto weniger beweglich werden wir – das ist ein richtiger Teufelskreis. Bleiben Sie deshalb „immer in Bewegung“, denn nur ein ausreichend bewegtes Gelenk wird auch ausreichend durchblutet und mit Nährstoffen versorgt.

Unter dem Sammelbegriff „Rheuma“ oder „rheumatischer Formenkreis“ verbergen sich ungefähr 400 Erkrankungen, die sich durch Schmerzen (griech. „rheuma“ = reißender, ziehender Schmerz), Schwellung und Bewegungsein-

schränkung äußern, ob durch ständige Abnutzung entstanden (Arthrose) oder entzündlich bedingt (Arthritis): Hexenschuss, Weichteilrheuma, Arthrose, Arthritis und Gicht. Die Behandlung akuter Schmerzen am Bewegungssystem, die durch stumpfe Traumen wie Prellungen oder Verstauchungen entstanden sind, finden Sie im Kapitel „Hauterkrankungen“ (siehe Seite 308).

Hexenschuss und Weichteilrheuma

Ein **Hexenschuss** macht sich bemerkbar durch einen plötzlichen, intensiven Schmerz im Bereich der Lendenwirbelsäule, der die Beweglichkeit spontan stark einschränkt. Meist handelt es sich dabei um eine Verspannung oder eine Zerrung einer nicht genügend gestärkten Rückenstreckmuskulatur, bedingt durch falsche Bewegungen oder zu schweres oder falsches Heben. Kommt das Beschwerdebild häufiger vor, könnte es sich auch um einen Bandscheibenschaden handeln. Das sollten Sie ärztlich ausschließen und behandeln lassen. Mit **Weichteilrheuma** bezeichnet man Schmerzen an den Weichteilen des Bewegungsapparates, also am Bindegewebe, an den Muskeln oder an den Sehnen: dazu gehö-

ren zum Beispiel Sehnenscheiden- oder Schleimbeutelentzündung oder Muskelkater. Muskelschmerzen können sich aber auch als Begleitsymptom anderer Krankheiten wie Grippe zeigen.

Was tun bei Hexenschuss und Weichteilrheuma?

Lindern Sie Hexenschuss und Weichteilrheuma mit durchwärmenden äußerlichen Anwendungen oder mit Afrikanischer Teufelskralle (siehe Seite 276).

Arthritis und Arthrose

Beide Ausprägungen, die entzündliche Form (Arthritis) und die degenerative Form (Arthrose), zählen zu den rheumatischen Erkrankungen; die Basisbehandlung ist daher in beiden Fällen die gleiche. Beide Erkrankungen entstehen über einen langen Zeitraum hinweg mit chronischen und unterschiedlichsten, zum Teil „wandernden“ Gelenk- und Bewegungsschmerzen, steifen Gliedmaßen und eingeschränkter Beweglichkeit. Das wichtigste Behandlungsziel heißt Schmerzen lindern. Vor allem, weil es bis heute keine ausheilende Therapie gibt, müssen der Vorbeugung, der Schmerzlin-

Verlieren Sie nicht die Geduld, wenn Ihre Schmerzen nicht gleich „wegezaubert“ werden. Bedenken Sie vielmehr, dass chronische Erkrankungen auch chronische, das heißt lang dauernde Behandlungen erfordern. Damit es zu keinem Gewöhnungseffekt kommt, dessen Wirkung bei der langjährig benötigten Therapie nachlassen würde, legen Sie immer wieder behandlungsfreie Intervalle ein. Achten Sie außerdem auf einen regelmäßigen Wechsel der Mittel, damit der Organismus stets auf neue Reize ansprechen kann.

Beweglichkeit besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden. Dabei sollten die pflanzlichen Schmerzmittel (Phytoanalgetika) Mittel der ersten Wahl sein.

Was tun bei Arthritis und Arthrose?

Häufig kann allein schon die Umstellung auf eine vollwertige, basische Ernährung eine Besserung der Beschwerden einleiten. Das heißt, Sie können teilweise „Rheuma mit Messer und Gabel behandeln“; Ernährungskurse sind in jedem Fall empfehlenswert. Beginnen Sie mit einer therapeutisch begleiteten Fastenkur und trinken Sie dünne Bittertees, die den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen helfen (siehe Seite 33). Bevorzugen Sie zudem basenreiche Kost (z. B. Kartoffeln und grünes Gemüse), weil Übersäuerung zur Begünstigung rheumatischer Erkrankungen und Beschwerden beiträgt. Die Basisbehandlung bei Arthritis beziehungsweise Arthrose ist in beiden Fällen die gleiche. Sie ruht auf drei Säulen:

- **1. Säule:** Die Anregung der Ausscheidungsorgane durch die in der Naturheilkunde so genannte „Frühjahrskur“ (siehe Seite 293).
- **2. Säule:** Der innerliche Einsatz spezifischer, schmerzlindernder „Rheumapflanzen“.
- **3. Säule:** Der äußerliche Einsatz schmerzlindernder und je nach

Diagnose entzündungshemmender (Arthritis) oder durchblutungsfördernder (Arthrose) Anwendungen.

Säule 1:

Jährliche „Frühjahrskur“

Eine „Frühjahrskur“ mit Hilfe von stoffwechselfördernden Heilpflanzen bessert das rheumatische Geschehen, weil durch die Anregung der Entgiftungsorgane (Niere, Leber, Darm, Haut) die im Bindegewebe abgelagerten Stoffwechselendprodukte und Gifte (Toxine)

mobilisiert und ausgeschieden werden. Für die entgiftende Kur verwendet man dazu Teemischungen mit Birke, Brennnessel, Löwenzahn, Goldrute oder Wacholder. Voraussetzung ist dabei, dass Sie zusätzlich zur Teemischung genügend dünne Flüssigkeit trinken, um die gelösten Giftstoffe auch in Lösung zu bringen und ausscheiden zu können. Das beeinflusst auch den Flüssigkeitshaushalt der Knorpelschicht und der Gelenke, die dadurch nicht „austrocknen“ oder „schrumpfen“.

Säule 2:

Schmerzmittel, innerlich

Pflanzliche Schmerzmittel (Phytoanalgetika, z. B. Brennnessel, Weidenrinde, Teufelskrallen) besitzen einen hohen Stellenwert in der Rheumatherapie. Sie hemmen die Entzündung, ganz ähnlich wie die synthetischen Präparate, und lindern dadurch Schmerzen. Zwar



Rechts: Chronische Erkrankungen erfordern lang andauernde Behandlungen

benötigen sie bei innerlicher Einnahme etwa 3 Wochen, bis sie zu ihrer vollen Wirksamkeit gelangen, dafür sind sie aber nebenwirkungsarm oder ganz frei von Nebenwirkungen, und kostengünstig. Pflanzliche Schmerzmittel bieten sich daher als Langzeittherapeutika an, die bei rheumatischen Beschwerden erforderlich ist. Sie können auch begleitend zu synthetischen Präparaten eingesetzt werden und diese reduzieren.

Säule 3:

Schmerzmittel, äußerlich

Äußerlich angewendete Schmerzmittel begleiten stets die innerliche Einnahme. Sie wirken sofort. Man unterscheidet entzündungshemmende Mittel (Antiphlogistika), die bei akuten und chronischen, entzündlichen Beschwerden (Arthritis) eingesetzt werden, von so genannten durchblutungsbeziehungsweise entzündungsfördernden Mitteln (Phlogistika) zum Einsatz bei Arthrose und Muskelschmerzen. Phlogistika bewirken künstlich eine örtliche „Entzündung“. Dadurch werden die Gelenke besser durchblutet und die Schwellung gelindert. Phlogistika sind oft hautrötende Reizstoffe, die über Reflexzonen auch Fernwirkungen auf innere Organe erzielen und zugleich die Muskulatur entspannen.

Arthrose

Arthrose gehört zu den degenerativen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen. Darunter versteht man zum einen Knochen- und Knorpeldegeneration bzw. -verknöcherung. Außerdem kann es sich um Bandscheibendegeneration/-verknöcherung (Spondylose) und Verknöcherung von Knorpeln (Osteochondrose) handeln. Sie gehören zu den häufigsten Erkrankungen und sind meist durch Abnutzungsprozesse bedingt.

Arthrose ist ein langsam fortschreitender Umbauprozess des Gelenkknorpels, der über viele Jahre symptomlos verlaufen kann. Während dieser Zeit wird die Gelenkfläche mehr und mehr abgerieben, die Gleitfunktion wird herabgesetzt und die Knorpeloberfläche wird uneben. Dadurch kommt es zu einer zunehmenden Zerstörung des Gelenkknorpels und einer starken Entzündung der Innenschicht der Gelenkkapsel; damit verbunden sind ein zunehmender Verlust der Gelenkfunktion und vermehrte Schmerzen.

Was tun bei Arthrose?

Säulen 1 und 2:

Bei der Auswahl der Heilpflanzen für die Teemischungen sollten Sie durchspülende Arzneidrogen (siehe „Frühjahrskur“, Seite 293) mischen mit schmerzlindernden Heilpflanzen wie Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) oder Weidenrinde und mit Brennnessel, die zugleich schmerzlindernd und entzündungshemmend wirkt. Die Afrikanische Teufelskrallen (*Harpagophytum procumbens*) wirkt, innerlich angewendet, antiarthrotisch und stoffwechsel-fördernd, schmerzlindernd, entzündungs- und ödemhemmend und verbessert damit die Funktions- und Bewegungsfähigkeit vor allem bei Arthrosen. Sie wird aber auch bei chronischen Rückenschmerzen, Bandscheibenschäden und Hexenschuss eingesetzt. Die Teufelskrallen sind außergewöhnlich gut verträglich und werden als Fertigpräparat eingenommen (Apotheke).

Säule 3:

Äußerlich bringt man Wärme an die schmerzende Stelle. Wärmeanwendungen jeder Art durchbluten die Kapselmembran, fördern die Produktion von Gelenkschmiere, lindern Schmerzen, lockern verkrampte Muskeln und machen steife Gelenke beweglicher. Sie können Arnika, Beinwell, Eukalyptus, Johanniskrautöl, Kohl, Meerrettich, Rosmarin oder Wacholder verwenden, und zwar als Einreibung (Salbe, Lotion, Öl, verdünnte Tinktur), als Auflage oder als Bad.

So wird's gemacht: Für ein Wacholdervollbad emulgieren Sie 6–10 Tropfen ätherisches Wacholderöl in 50 ml Sahne, 2 EL Salz oder Honig und geben die Mischung dem Badewasser zu. Baden Sie 10 Minuten lang bei 38 °C. Viele der äußerlichen Anwendungen stammen auch aus der „Küchenapotheke“: Eine heiße Kartoffelaufgabe (siehe Seite 27) lindert Arthrosebeschwerden, aber auch allgemeine Rückenschmerzen nachhaltig und angenehm. Eine Senfmehlaufgabe (siehe Seite 27) wirkt stark durchblutungsfördernd und sorgt dafür, dass schmerzauslösende Substanzen schneller abtransportiert werden können. Heublumenaufgaben (siehe Seite 26) gehören zu den besten Anwendungen in der Arthrosetherapie, sie lindern die Schmerzen und wirken sehr entspannend!

So wird's gemacht: Bei schmerzhaft geschwollenen Händen (Fingerpolyarthrose) können Sie in 1 l 40 °C warmem Heublumentee (Apotheke) 10 Minuten lang „Fingerübungen“ machen; anschlie-

Grundsätzlich wichtig sind Bewegung und Wärme: Lassen Sie sich fachkundig zu krankengymnastischen Übungen mit gelenkschonenden Bewegungsmustern und Kneipp-Maßnahmen anleiten. Schwimmen im Thermalbad und Radfahren sind mobilisierende Bewegungen, die die Gelenke nicht belasten und daher bei Arthrose ebenfalls zu empfehlen.



Abtupfen mit Meerrettichkompressen hilft bei Arthrose.

ßend tragen Sie Beinwellsalbe auf und halten die Hände mit Handschuhen über Nacht warm – Sie werden am nächsten Morgen angetan sein über die Schmerzlinderung!

Arthritis

Arthritis gehört zu den entzündlichen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, die den gesamten Körper betreffen können. Die betroffenen Gelenke sind meist anhaltend schmerzhaft und tragen alle Zeichen der Entzündung (Rötung, Schwellung, Schmerz, Überwärmung und eingeschränkte Funktion). Die Schwellung ist häufig von einem Gelenkerguss begleitet, der die Bewegungsfähig-

keit noch mehr einschränkt. Je mehr die Entzündung fortschreitet, desto mehr wird aus einem Bewegungsschmerz ein Ruheschmerz, bei dem jede erneute Bewegung erst recht Qualen verursacht. Es kommt fortschreitend zu immer stärkeren, entzündlichen Schüben bis zur völligen Zerstörung des Gelenkknorpels.

Was tun bei Arthritis?

Säule 1 und 2:

Bei entzündlichen Zuständen mit akuten Schmerzen sollten Sie neben der einleitenden Teemischung zur Durchspülung („Frühjahrskur“, siehe Seite 293) auch spezifisch schmerzlindernde Arzneipflanzen einnehmen. Dazu gehören Bittersüßer Nachtschatten (*Solanum dulca-*

mara), der entzündungshemmend, kortisonähnlich antiallergisch und immunmodulierend wirkt und als Fertigpräparat eingesetzt wird. Die Afrikanische Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) wird zwar vorrangig bei Arthrose eingesetzt, lindert aber auch entzündliche Prozesse. Mädesüß und Weide enthalten beide Salizin und lindern daher ebenfalls Schmerz und Entzündung.

Säule 3:

Für die äußerliche Anwendung wählen Sie zur Linderung der Schmerzen abschwellende Kälteanwendungen mit im Kühlschrank gelagertem Arnikagel, mit Beinwellsalbe, Johanniskrautöl oder ätherischem Pfefferminzöl. Verwenden Sie die Pflanzen als Bad, Einreibung oder Auflage. Sie können auch eine tiefgekühlte Salzwasserkompresse 3–4 Minuten lang auflegen (1 EL Salz/100 ml Wasser, damit den Waschlappen befeuchten und im Gefrierschrank kühlen). Auch Erbsen oder Kirschkernkissen eignen sich als kühle Auflage:

So wird's gemacht: Füllen Sie ein kleines Stoffkissen zur Hälfte mit Trockenerbsen oder Kirschkernen und lassen Sie es mindestens 2 Stunden im Gefrierschrank durchkühlen. Am besten, Sie halten immer 2–3 solcher Trockenkissen bereit. Lassen Sie das Kissen liegen, bis es sich erwärmt hat. Eine kühlende Quarkauflage (siehe Seite 27) lindert ebenfalls die Schmerzen bei akut-entzündlichen Gelenkerkrankungen und lässt das Gelenk abschwellen. Wenn die Entzündung stark ist, mischen Sie 5 Tropfen Arnikatinktur oder 1 EL Arnikagel darunter.

Gicht

Gicht ist eine typische Wohlstandserkrankung. Sie ist stark nahrungsabhängig und wird begünstigt

durch zu viel und falsche, harnsäurefördernde Ernährung über lange Zeiträume, aber auch durch Alkohol (vor allem Bier!) im Übermaß. Gicht ist die Folge einer erhöhten Bildung von Harnsäure, die nicht ausreichend über die Niere ausgeschieden werden kann und sich aus diesem Grund oft in den Gelenken ablagert. Diese Ablagerungen – Gichtknoten oder „Tophi“ genannt – sind überaus schmerzhaft. Lagern sie sich in der Niere ab, bilden sich dort Steine (Gichtniere). Der erste akute Gichtanfall erfolgt meist nachts, nach übermäßigem Alkohol- oder Nahrungsgenuss, und manifestiert sich häufig am Grundgelenk des großen Zehs (Podagra), mit starken Schmerzen, Entzündung und Fieber.

Was tun bei Gicht?

Sie können die akute Schmerzsymptomatik durch Ruhigstellung des betroffenen Gelenks und kalten Quarkumschlägen lindern. Die wichtigste Basisbehandlung bei Gicht ist eine Ernährungsumstellung auf basenreiche, purinarme, vegetarische Ernährung. Das heißt keine oder wenig Fleischbrühe, Ölsardinen, Huhn, Schweinekotelett, Linsen, Bohnen. Dafür aber genügend Rohkost, Kartoffel, Weißkraut- und Möhrensaft, das wirkt der Ablagerung von harnsauren Salzen in den Gelenken entgegen und kann innerhalb kurzer Zeit Besserung bringen. Trinken Sie genügend, vor allem auch stoffwechselfördernde, dünne Heilpflanzentees zur Durchspülung,

mit Birke, Brennnessel oder Goldrute, um die Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren zu aktivieren, und bauen Sie Übergewicht ab.

Außer den eben genannten, allgemein stoffwechselfördernden Pflanzen gibt es keine „offiziellen“ Heilpflanzen für die Selbstmedikation bei Gicht. Aber der Giersch oder Geißfuß (*Aegopodium podagraria*) hat sich seit Urzeiten in der traditionellen Volksheilkunde als die „Gichtpflanze“ schlechthin bewährt. Anbauen ist nicht nötig; wenn Sie den „Gärtnerschreck“ einmal im Garten haben, bleibt er Ihnen auch erhalten. Ernten und genießen Sie, was Sie nicht säen mussten! Eine Teezubereitung ist nicht üblich, aber durchaus möglich. Sie können aber auch folgende Zubereitung wählen:

So wird's gemacht: Verdünnen Sie den Saft der jungen Gierschblätter mit der 5-fachen Menge Mineralwasser oder Buttermilch, und nehmen Sie die Mischung 10 Tage lang in ansteigender Dosierung ein, jeden Tag 1 EL mehr (das heißt, 1–10 EL in 1–10 Tagen). Sie können junge Gierschblätter auch einfach als Wildgemüse genießen, pur oder gemischt mit Brennnessel oder Löwenzahn, in Olivenöl gedünstet wie Blattspinat. Er schmeckt karottenähnlich.

Die Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*) ist keine Pflanze zur Selbstmedikation, denn sie ist tödlich giftig. Ihr Hauptwirkstoff, das Alkaloid Kolchizin, wirkt zellteilungs- und entzündungshemmend; es lindert die Symptome eines akuten Gichtanfalls. In der ärztlichen Behandlung aber ist die Herbstzeitlose Diagnostikum und Therapie gleichermaßen: Verschwinden auf eine Gabe Kolchizin hin die Schmerzen, so ist es auch ein Gichtanfall und kann anschließend mit dem gleichen Mittel weiter behandelt werden. Wirkt Kolchizin nicht, liegt die Ursache in einer anderen Erkrankung. **Vorsicht!** Immer wieder passiert es, dass die Blätter der Herbstzeitlose mit Bärlauchblättern verwechselt werden (siehe Seite 55)!



Verdauungsbeschwerden

Wie die Verdauung funktioniert

Zu den Verdauungsorganen gehören der Mundraum mit Zähnen und Speicheldrüsen, Speiseröhre, Magen und Darm, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse (Pankreas).

Die Nahrung muss, um vom Körper aufgenommen zu werden, in ihre Bestandteile zerlegt werden, und dazu sind die Verdauungswege da. Im Mund wird sie durch Kauen mechanisch zerkleinert und mit Speichel vermischt, im Magen wird der Speisebrei desinfiziert und durchmischt und im Darm mittels Verdauungsenzyme in einfache Moleküle aufgespalten, die dann in die Blutbahn aufgenommen (resorbiert) werden können und dem Körper zur Verfügung stehen.

Was tun bei Verdauungsbeschwerden?

Für Magen- und Darmerkrankungen stehen eine Fülle an Heilpflanzen zur Verfügung. Bestimmt haben auch Sie schon einmal mit Kamillen- oder Pfefferminztee oder mit einem bitteren Aperitif Ihre Beschwerden lindern können. Bei schwereren Erkrankungen kommt

die Behandlung mit Heilpflanzen an ihre Grenzen, aber Sie können sie oft begleitend oder unterstützend einsetzen.

Durch die funktionelle Verbindung der Verdauungsorgane sind die Übergänge zwischen einzelnen Krankheitsbildern häufig fließend. Sie können darauf mit Teemischungen reagieren: mit sekretionsanregenden, appetit- und gallenfördernden Bitterstoffdrogen, mit verdauungsfördernden, krampflösenden, blähungstreibenden und entzündungshemmenden Pflanzen, die ätherische Öle enthalten, oder mit schleimhautschützenden Schleimdrogen.

Wie der Magen arbeitet

Der Magen ist ein Hohlorgan aus Muskelgewebe, das mit einer speziellen Schleimhaut ausgekleidet ist. Dort werden vor allem Eiweiße (Proteine) in ihre Bestandteile zerlegt, der noch feste Nahrungsbrei mit dem Magensaft vermischt (v. a. Pepsin und Salzsäure), verflüssigt und damit für die weitere Verdauung vorbereitet. Der saure Magensaft tötet Bakterien und schützt so vor Infektionen. Durch Muskelkontraktionen wird der Nahrungsbrei zum Magenausgang (Pfort-

ner) transportiert. Der Pfortner sorgt dafür, dass alle Stoffe genügend lange im Magen verbleiben, ausreichend mit den Verdauungssäften versetzt und langsam und gleichmäßig dem Darm zugeführt werden.

Erkrankungen des Magens

Normalerweise genügt es, sich richtig zu ernähren, um das Verdauungssystem gesund zu halten und dem Körper die nötigen Nährstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Enzyme zuzuführen: Essen Sie gesund, regelmäßig, abwechslungsreich, naturbelassen und vollwertig, und kauen Sie gründlich. Leider ist das heutzutage

Der komplexe Verdauungsvorgang ist eng verbunden mit dem vegetativen Nervensystem. Seelische Belastungen können es so übererregen, dass sich Magengeschwüre bilden. Magenenerkrankungen können ihre Ursache eben auch im seelischen Bereich haben; beziehen Sie daher Körper und Seele in Ihre Therapie mit ein.

nicht mehr so einfach wie es klingt, denn Fastfood, Dosengerichte, Stress, überhöhter Alkohol-, Tabak- oder Kaffeekonsum machen den Verdauungswegen zu schaffen. Durch einen Mangel an Bitterstoffen und Enzymen wird die Nahrung nur ungenügend ausgewertet. Dann hält Essen Leib und Seele nicht mehr zusammen, dann schlägt Ihnen schon eher „etwas auf den Magen“.

Blähungen

Blähungen sind häufige Begleitsymptome einer gestörten Verdauung mit übermäßigen Gasbildungen im Magen-Darm-Kanal, die sehr schmerzhaft sein können und sich oft unangenehm „duftend“ bemerkbar machen. Ursachen können blähende Speisen sein, Funktionsstörungen der Galle oder der Bauchspeicheldrüse, Verstopfung, entzündliche Darmkrankheiten, Reizdarmsyndrom (siehe Seite 286) oder Nahrungsmittelallergien. Wenn der gesamte Bauchraum durch Blähungen mit Luft gefüllt ist und das Zwerchfell und damit auch das Herz nach oben drückt, vermindert das die Durchblutung des Herzens; es können wegen der Enge Herzschmerzen entstehen, obwohl das Herz selbst völlig gesund ist („Roemheld-Syndrom“).

Was tun bei Blähungen?

Karminativa (von lat. „carminare“ = reinigen) sind blähungstreibende Heilpflanzen, die die schmerzhaften Gasansammlungen in Magen und Darm lösen. Darüber hinaus wirken sie krampflösend und keimwidrig, außerdem durchblutungsfördernd auf die Magenschleimhaut. Karminativa setzen auch den Druck des Speiseröhrenschließmuskels herab und erleichtern dadurch das Aufstoßen. Sie kennen die klassischen Karminati-

va sicher als Gewürze: Kümmel, Fenchel und Anis. Kümmel wirkt von diesen dreien am stärksten, Anis am schwächsten. Zu den Karminativa zählen aber auch Koriander, Lavendel und Pfefferminze. Achten Sie bei der Anwendung der Gewürze darauf, dass Sie die Früchte möglichst direkt vor der Anwendung zerquetschen, mit einem Mörser oder zwischen 2 Löffeln. Damit setzen Sie die heilsamen ätherischen Öle frei. Bittermittel (siehe Seite 33) wie Beifuß, Enzian, Kalmus, Schafgarbe oder Wermut sorgen für eine gesunde Verdauung und lassen Blähungen oft erst gar nicht aufkommen.

Mineralwasser fördert Blähungen, trinken Sie deshalb stilles Wasser, wenn Sie vermehrt unter Blähungen leiden.

Nehmen Sie beim Roemheld-Syndrom herzstärkenden Weißdorn ein und würzen Sie Ihre Speisen mit Galgant; er wirkt blähungstreibend, gefäßerweiternd und entlastet zugleich den Herzkreislauf.

Übelkeit und Erbrechen

Wem übel ist, der hat das Gefühl, das ganze Sein dreht sich nur um den Magen mit seinen vegetativen Begleitsymptomen wie Kreislaufstörungen, Schweißausbruch und Blässe. Die Ursachen der oft sogar erlösenden „ruckartigen Entleerung des Mageninhaltes“ sind vielseitig, neben Verdauungsstörungen können das Vergiftungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Erkrankungen des zentralen Nervensystems sein, Migräne oder ein Glaukomanfall (grüner Star). Aber auch psychische Ursachen, Schwangerschaft oder Reisen können Übelkeit oder Erbrechen auslösen.

Was tun bei Übelkeit und Erbrechen?

An Heilpflanzen bei „verdorbenem Magen“ hat sich Kamille bewährt. Bei Verdauungsstörungen und Schwangerschaftserbrechen helfen Pfefferminze, Kamille, Melisse und Ingwer, speziell bei Leber-Gallen-Störungen auch Artischocke. Trinken Sie täglich 1–3 Tassen Tee bis zum Abklingen der Beschwerden, oder nehmen Sie entsprechende Präparate aus der Apotheke ein.

Reisekrankheit

Reisekrankheit tritt während des Fahrens im Auto oder auf dem Schiff auf, weil sich das Auge den Fahrbewegungen zwar anpassen kann, aber das Gleichgewichtsorgan im Innenohr die ständig wechselnden Impulse nicht regulieren kann. Die typischen unangenehmen Symptome, wie Unwohlsein, Blässe, Kreislaufschwäche, kalter Schweiß, anhaltendes Erbrechen und starke Erschöpfung, treten vor allem deshalb auf, weil das in seiner Funktion gestörte Gleichgewichtsorgan mit dem Brechzentrum im Gehirn verbunden ist.

Was tun bei Reisekrankheit?

Die beiden Heilpflanzen der Wahl sind Ingwer, der direkt am Verdauungstrakt ansetzt und deshalb auch nicht müde macht, und die brechreizlindernde Pfefferminze: Am besten nehmen Sie vorbeugend vor Fahrtbeginn Ingwer als Tee und Pfefferminze als Tee oder als Pfefferminzplätzchen ein (Apotheke: *Menthae piperitae rotulae*).

Krämpfe im Magen-Darm-Bereich

Krampfartige Magenschmerzen sind ein typisches Symptom bei einer einfachen Magenüberlas-



Auch die Römische Kamille lindert Bauchweh.

tung, einer akuten Gastritis oder einem Reizmagen.

Was tun bei Krämpfen im Magen-Darm-Bereich?

Bei Krämpfen im Magen-Darm-Bereich ist Gänse-Fingerkraut zu empfehlen, das besonders die glatte Muskulatur und vor allem den Magenpförtner beruhigt. Wirksam sind auch die krampflösende und entzündungshemmende Kamille, sowie die krampflösende und brechreizlindernde Pfefferminze. Bewährt hat sich auch die stark entzündungshemmende und krampflösende Süßholzwurzel. Trinken Sie täglich 1–3 Tassen Tee bis zum Abklingen der Beschwerden, oder nehmen Sie entsprechende Präparate aus der Apotheke ein.

Akute Magenschleimhautentzündung

Die akute Magenschleimhautentzündung (akute Gastritis) kann durch Bakterien oder Viren bedingt sein oder durch verdorbene

Nahrungsmittel, Medikamente, Giftstoffe, Stress, Allergien oder übermäßigen Alkohol- oder Nikotingenuss. Sie zeigt sich durch länger anhaltendes Sodbrennen, Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen oder Appetitlosigkeit.

Was tun bei akuter Magenschleimhautentzündung?

Sie können eine akute Gastritis normalerweise schnell beheben, wenn sie die auslösenden Faktoren herausfinden – und weglassen. Zur Linderung trinken Sie Heilpflanzenteemischungen aus Kamille, Pfefferminze, Melisse, Fenchel oder Gänse-Fingerkraut. Legen Sie sich feuchtwarme Dampfkompresse mit Kamille oder Heublumen auf den Magen (siehe Seite 26), und machen Sie ein warmes Fußbad, das lindert die Beschwerden schnell. Falls die Symptome nicht verschwinden, sollten Sie die Ursache diagnostisch abklären lassen.

Funktionelle Magenbeschwerden

Eine chronische, das heißt länger andauernde Magenkrankung nennt man auch Dyspepsie, ein Sammelbegriff für funktionelle Magenbeschwerden, bei denen keine erkennbare organische Ursache vorliegt. Sie werden meistens durch einen Mangel an Verdauungssäften und Enzymen hervorgerufen, verursacht zum Beispiel durch eine Erkrankung der Leber, Galle oder Bauchspeicheldrüse (siehe Seite 287). Dadurch wird der Nahrungsbrei ungenügend aufgeschlossen, verbleibt zu lange im Magen und verursacht ständige Appetitlosigkeit, Völle- und Druckgefühl, Übelkeit, Sodbrennen, Aufstoßen, Blähungen und Oberbauchkrämpfe. Länger bestehende Verdauungsstörungen können auch durch eine Fehlbesiedelung im Darm hervorgerufen werden.

Was tun bei funktionellen Magenbeschwerden?

Trinken Sie Heilpflanzentees mit Bitterstoffen (siehe Seite 33), die appetitanregend, sekretionsfördernd und kräftigend wirken und nehmen Sie begleitend, je nach Beschwerdebild, blähungstreibende oder krampflösende Arzneidrogen ein (als Tee oder als Präparat aus der Apotheke). Bittere Heilpflanzen zur Therapie von Verdauungsbeschwerden haben eine lange Tradition. Die beste Wirkung erzielen Sie, wenn Sie sie 15–30 Minuten vor der Mahlzeit einnehmen. Weil die Bitterwirkung im Mund beginnt, sollten Sie den Tee nicht süßen und ihn erst einmal 1–2 Minuten im Mund behalten. Wichtig ist auch die richtige Dosierung, denn Bitterstoffe wirken dosisabhängig. Die individuelle Dosis ist jedoch sehr unterschiedlich, und nur Sie selbst können sie herausfinden: Der Tee soll zwar kräftig bitter schmecken,

Bitterstoffe

Es gibt viele Pflanzen, die Bitterstoffe enthalten (siehe Seite 33). Am besten lernen Sie sie nach und nach kennen und erstellen die für Sie richtige Mischung:

- **Reine Bittermittel** (Amara tonica) mit vor allem stärkender Wirkung: Andorn, Artischocke, Gelber Enzian, Löwenzahn und Wegwarte.
- **Bittermittel mit ätherischen Ölen** (Amara aromatica) mit verstärkter verdauungsfördernder und keimhemmender Wirkung: Beifuß, Engelwurz, Gelbwurz, Hopfen, Kalmus, Salbei, Schafgarbe und Wermut.
- **Bittermittel mit Scharfstoffen** (Amara acrida) mit feurigem Geschmack und intensiver verdauungsfördernder, keimtötender und blähungswidriger Wirkung: Galgant und Ingwer.

Ändern Sie Bittermischungen immer wieder, denn nach 3–5 Wochen gewöhnt man sich an die „Drogen“, dann lässt die Wirkung nach. Nehmen Sie keine Bitterstoffe bei Magengeschwüren!

aber so, dass Sie ihn noch gerne trinken! Bitterdrogen sollten Sie möglichst kurmäßig, das heißt 3–5 Wochen lang einnehmen, unabhängig von den Beschwerden, und nach einer ebenso langen Pause erneut, dann aber in anderer Zusammensetzung.

Reizmagen

Leiden Sie unter häufigen Magenkrämpfen und Sodbrennen? Haben Sie unklare Beschwerden mit Völlegefühl, Blähungen und nicht organisch bedingten Herz-Kreislauf-Störungen? Dann spricht man von einem Reizmagen, der psychosomatisch mitbedingt ist, unter anderem durch Stress verursacht wird und oft auch mit einem Reizdarm gekoppelt ist. Die Verdauungsbeschwerden gehen oft einher mit vegetativen Symptomen wie Leistungsschwäche, Erschöpfung oder Reizblase.

Was tun bei Reizmagen?

Beziehen Sie bei der Behandlung Ihre individuelle Lebenssituation und Ihren psychischen Zustand

mit ein. Überdenken Sie Ihre derzeitige Lebensweise: Vielleicht können Sie neue Prioritäten setzen; das ist ein wichtiger Schlüssel zur Heilung! Verordnen Sie sich darüber hinaus beruhigende Heilpflanzen wie Baldrian, Lavendel oder Melisse. Trinken Sie kurweise Tee: 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse, danach legen Sie eine 3-wöchige Pause ein; diesen Turnus wiederholen Sie mehrmals. Oder Sie nehmen Präparate aus der Apotheke ein, bis Ihre Beschwerden sich gebessert haben.

Sodbrennen, chronische Magenschleimhautentzündung, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür

Bei diesen Beschwerden beziehungsweise Erkrankungen ist das Säureschutzsystem des Magens in seiner Funktion beeinträchtigt. Sie werden daher alle mit den gleichen Heilpflanzen behandelt.

Was tun bei Sodbrennen, chronischer Magenschleimhautentzündung, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür?

Bitte beachten Sie: Bei diesen Erkrankungen dürfen Sie in der Regel keine Bitterstoffe einnehmen! Die wichtigsten Heilpflanzen bei diesen Erkrankungen sind schleimhautschützende Heilpflanzen, die die Magensäure abpuffern, durch ihre schleimbildenden Eigenschaften Schleimhautschäden ab„decken“ und für eine schnellere Regeneration der entzündeten Schleimhaut sorgen: Eibisch, Leinsamen, Malve. Außerdem entzündungshemmende Heilpflanzen: Kamille, Schafgarbe, Süßholz, Ringelblume, Sanddorn. Krampflösende und beruhigende Heilpflanzen: Baldrian, Gänse-Fingerkraut, Kamille, Lavendel, Melisse. Brechreizlindernde Heilpflanzen: Pfefferminze. Vor Geschwüren schützende Heilpflanzen: Kamille, Süßholz, Kohl.

Sodbrennen

Bei Sodbrennen fließt der saure Magensaft in die Speiseröhre zurück und verursacht brennende Schmerzen in der Magengegend, in der Speiseröhre und hinter dem Brustbein. Die Speiseröhre besitzt im Gegensatz zu den Magenwänden keinen besonderen Schleimhautschutz gegen aggressive Magensäuren.

Sodbrennen kann verschiedene Ursachen haben, insbesondere Über- oder Untersäuerung des Magens, Reizstoffe wie Kaffee und scharfe Gewürze oder Stress. Sodbrennen klingt normalerweise von alleine wieder ab. Dauert es

Sodbrennen ist streng genommen ein Symptom und keine eigenständige Erkrankung.



Lavendel wirkt beruhigend. Um reines ätherisches Lavendelöl zu erhalten, muss er destilliert werden.

jedoch über einen längeren Zeitraum an, kann das zu einer chronischen Entzündung der Speiseröhrenschleimhaut oder im schlimmsten Fall sogar zu Speiseröhrenkrebs führen. Daher sollten Sie über mehrere Wochen anhaltendes Sodbrennen dringend ärztlich abklären lassen.

Was tun bei Sodbrennen?

Trinken Sie häufig kleine, warme Schlückchen Wasser oder Milch; das verdünnt die Säure und leitet sie weiter. Brot, das Sie lange kauen, aber auch Zwieback, Nüsse, Kürbiskerne, Kartoffeln oder Hafer binden überschüssige Magensäure. Vermeiden Sie Stress, Rauchen, große, fette oder sehr süße Mahlzeiten (vor allem abends), und Verstopfung (sie erhöht den Druck im Oberbauch). Trinken Sie abends keinen Pfefferminztee, denn er entkrampft den Mageneingang (Kardia), und damit kann vermehrt Magensäure aus dem Magen austreten.

Chronische Magenschleimhautentzündung

Die chronische Magenschleimhautentzündung (Gastritis) kommt vor allem im Alter sehr häufig vor. Dabei ist die Magenschleimhaut über einen langen Zeitraum entzündet. Häufig treten keine Beschwerden auf, später zeigt sie sich durch Druck- und Völlegefühl in Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme, Oberbauchschmerzen, Übelkeit, Aufstoßen und Unverträglichkeit schwerverdaulicher Nahrung. Die Ursachen sind sehr unterschiedlich, zum Beispiel durch zuviel Magensäure, als Folge des Alterns oder der Einnahme magenschädlicher Medikamente. Sie kann sich aber

Aus einer chronischen Magenschleimhautentzündung kann sich ein Magen- beziehungsweise Zwölffingerdarmgeschwür entwickeln.

auch aus einer akuten Magenschleimhautentzündung entwickeln. In bis zu 90% der Fälle wird sie jedoch durch eine Infektion mit dem Bakterium *Helicobacter pylori* ausgelöst. Die Bakterien können im sauren Magensaft überleben, weil sie sich durch ein Enzym (Urease) einen alkalischen „Schutzmantel“ dagegen bilden.

Was tun bei chronischer Magenschleimhautentzündung?

Speziell wirksam gegen das Bakterium *Helicobacter pylori* sind die „Sulforafane“ von Brokkoli, die „Glykyrrhizinsäure“ von Süßholz, der keimwidrige Knoblauch und die Amerikanische Preiselbeere („Cranberry“, siehe Seite 29). 4 Wochen nach der ärztlichen Behandlung können Sie behutsam Pflanzen mit Bitterstoffen wie Engelwurz, Kalmus (*Acorus calamus*) oder Schafgarbe einnehmen, um die Magensaftverhältnisse wieder zu regulieren (siehe Seite 33):

Trinken Sie 3–4 Wochen lang täglich 1–2 Tassen Tee oder nehmen Sie ein Präparat aus der Apotheke ein. Verwenden Sie zusätzlich schleimhautschützende Heilpflanzen (siehe Seite 282).

Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür

Beim Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür (Ulcus ventriculi bzw. U. duodeni) sind die Wandschichten der Magen- oder Dünndarmschleimhaut entzündlich verändert. Ursachen sind oft psychische Anspannung und Stress, Auslöser können auch eine erhöhte Salzsäure- oder Pepsinproduktion im Magen, Medikamente (z. B. Rheumamittel), übermäßiger Alkoholgenuss oder eine Infektion mit dem Bakterium *Helicobacter pylori* sein.

Beide Geschwüre verursachen Appetitlosigkeit und Magenschmerzen mit Übelkeit, Völlegefühl, Druckgefühl im Oberbauch und Unverträglichkeit von Kaffee, Süßigkeiten oder Alkohol.

Ob es sich um ein Magengeschwür oder ein Geschwür im Zwölffingerdarm handelt, können Sie unter anderem anhand der Schmerzen diagnostizieren: Beim Magengeschwür haben Sie sofort nach dem Essen Magenschmerzen (Sofortschmerz), beim Zwölffingerdarmgeschwür haben Sie Schmerzen, wenn Sie nüchtern sind (Nüchternschmerz).

Was tun bei Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür?

Handelt es sich um eine Infektion mit dem Bakterium *Helicobacter pylori*, beherzigen Sie die Ratschläge, die auch für die chronische

Magenschleimhautentzündung gelten (siehe Seite 283). Auch schleimhautschützende Heilpflanzen helfen (siehe Seite 282). Sorgen Sie für regelmäßige Entspannung und führen Sie eine Diät durch. Vermeiden Sie reizende Nahrungsmittel wie Kaffee auf nüchternen Magen, und essen Sie auch keine fetten, frittierten, süßen oder üppigen Speisen. Meiden Sie Alkohol, Zigaretten und scharfe Gewürze. Essen Sie stattdessen viele basische Nahrungsmittel wie Kartoffeln oder Gemüse, um den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen. Trinken Sie stilles Mineralwasser und den basenüberschüssigen Gemüsetrank „Kü-Ka-Lei-Wa“ (siehe Seite 169). Legen Sie sich öfters eine Heublumenkomresse auf den Magen (siehe Seite 26), führen Sie eine Rollkur mit Kamille durch (siehe Seite 147), und binden Sie vor dem Schlafengehen die Magensäure mit Basenpulvern (Apotheke). Auch roher Kartoffelsaft (Reformhaus) bindet Magensäure und schützt die Magenschleimhaut vor Reizungen.

Wie der Darm arbeitet

Der 7 m lange Darm ist mit seinen 500 qm Fläche das größte Organ des Menschen. Neben Niere, Haut, Leber und Lunge ist er eine der fünf großen Entgiftungsstationen im menschlichen Körper. Vor allem aber ist er das größte Immunorgan des Körpers: 70% des Immunsystems befinden sich in den so genannten Peyer-Plaques im lymphatischen Gewebe des Dünndarmes. So seltsam das auch

klingt: Ein Teil unseres Gehirns sitzt „im Darm“: Das „Enterische Nervensystem“, das fast den gesamten Verdauungskanal überzieht und die Verdauung steuert, ist mit dem Gehirn verbunden und besitzt die größte Ansammlung von Neuronen außerhalb des Gehirns; zum Beispiel wird Serotonin (ein Botenstoff, der unter anderem die Stimmungslage regelt) zu 95% aus dem „Darmhirn“ ausgeschüttet und nur zu 5% aus dem Gehirn. Kein Wunder, dass viele Menschen sich auf ihr Bauchgefühl verlassen (können!). Horchen Sie also ruhig weiter auf Ihre Intuition.

Was der Magen mehr oder weniger gut verdaut, bzw. zur Verdauung vorbereitet hat, gelangt in den Darm, zunächst in den Zwölffingerdarm (lat. „duodenum“ = zwölf Finger breit). In diesen ersten Abschnitt des Darmes fließen die enzymhaltigen Verdauungssäfte der Galle und der Bauchspeicheldrüse. Hier wird der Nahrungsbrei enzymatisch aufgespalten und in kleinere Nahrungsbestandteile zerlegt. Anschließend folgt der 5 m lange Dünndarm, dessen Innenwand vielfach gefaltet ist. Durch diese Zotten hat er eine riesige Oberfläche, auf der die restliche Verdauung und die Aufnahme (Resorption) von Zucker, Fetten und Eiweiß ins Blut stattfindet. Im folgenden 1,5 m langen Dickdarm (aufsteigender, querliegender und absteigender Kolon) wird der Nahrungsbrei eingedickt; hier werden unter anderem auch Flüssigkeit und Mineralsalze in die Blutbahn zurück resorbiert. Alles nicht Verwertbare und nicht aufgenommene an Nahrung gelangt über

„Blinddarmrentzündung“: Der Blinddarm ist das blind endende Anfangsstück des Dickdarms, an dem sich der Wurmfortsatz (Appendix) befindet; wenn dieser sich entzündet, spricht man von einer Appendizitis, die umgangssprachlich als „Blinddarmrentzündung“ bezeichnet wird. Sie wird nicht mit Heilpflanzen behandelt; der Wurmfortsatz muss operativ entfernt werden!

den Mast- beziehungsweise Enddarm (Rektum) wieder aus dem Körper hinaus.

Erkrankungen des Darms

Darmerkrankungen beeinflussen unsere Lebensqualität intensiv. Ob der Darm sich seines Inhalts zu schnell und zu oft entledigt (Durchfall) oder nur verzögert (Verstopfung), ob die Darmschleimhaut gereizt ist (Reizdarm) oder entzündet (Colitis ulcerosa) – in jedem Fall ist unser Wohlbefinden stark eingeschränkt.

Akuter Durchfall

„Durchfall“ (Diarrhoe) heißt, dass Sie mehr als 3-mal pro Tag Stuhlgang haben, der in seiner Konsistenz breiig-wässrig oder sogar reiner „Wasserdurchfall“ ist. Gefährlich ist dabei der Flüssigkeits- und Mineralsalzverlust im Körper, besonders bei Säuglingen!

Ein akuter Durchfall ist meistens Symptom einer Infektion mit Bakterien oder Viren. Er kann aber auch durch Ernährungsfehler, Vergiftungen oder Antibiotikagaben bedingt sein. Aber es kann sich auch jemand „vor Angst in die Hosen machen“, dann ist die Ursache für den Durchfall psychischer Art.

Was tun bei akutem Durchfall?

Bei Durchfall stehen Heilpflanzen mit Gerbstoffen an erster Stelle (siehe Seite 34), weil diese zusammenziehend, austrocknend, sekretions- und keimhemmend wirken und die Darmschleimhaut abdichten: Blutwurz, Brombeere (*Rubus fruticosus*), Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Heidelbeere, Rose und Schwarztee (*Camellia sinensis*). Wichtig bei Schwarztee ist,

Allgemeine Therapieempfehlungen: Zu schnell sollte man akute Durchfälle nicht hemmen, weil der Körper zunächst selbst versucht, die Erreger oder Gifte wieder auszuschleiden. Präparate, die den Darm sofort ruhig stellen, unterdrücken diese Schutzfunktion, weil dann auch die Erreger im Darm bleiben.

Achten Sie bei allen Durchfällen auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Mineralstoffzufuhr. Fein geriebene Äpfel setzen aus ihren Zellen Pektin frei (je feiner Sie reiben, desto mehr), das den Darminhalt eindickt und Gifte und Krankheitskeime an sich bindet. Würzen Sie den frisch geriebenen Apfel mit Zimt, das lindert Darmkrämpfe und wirkt keimhemmend. Kaffeekohle in Form von Kohletabletten oder Heilerde (Apotheke) binden durch ihre stark vergrößerte Oberfläche Wasser, (Bakterien-)Gifte und blähende Gärungsprodukte.

dass Sie ihn 10–15 Minuten ziehen lassen, damit sich die heilsamen Gerbstoffe lösen!

Die harmlosen Formen eines Sommer- oder Reisedurchfalls können Sie gut mit Heilpflanzen wie Kamille oder Pfefferminze und mit gerbstoffhaltigen Heilpflanzen (siehe oben) selbst behandeln. Trinken Sie den Tee 1 bis maximal 7 Tage (oder nehmen Sie Präparate aus der Apotheke ein). Beherzigen Sie auf Reisen auf alle Fälle die bekannte Empfehlung der Engländer: „Cook it, peel it or forget it!“ (Koch es, schäl es oder vergiss es!).

Besteht der **Durchfall** länger als 3 Tage oder haben sie den Verdacht auf eine Lebensmittelvergiftung (plötzliche Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfälle, starkes Krankheitsgefühl, häufig Fieber), dann sollten Sie sofort ärztlichen Rat einholen!

Chronische Durchfälle

Durchfälle, die länger als 2–4 Wochen anhalten, werden als chronische Durchfälle bezeichnet. Sie sind meist nichtinfektiös bedingt. Vielmehr sind sie Ausdruck einer Leber-, Gallen- oder Bauchspeicheldrüsenstörung. Auch durch

Ernährungsfehler, Medikamente, Allergien, entzündliche Darmstörungen oder psychogene Faktoren können chronische Durchfälle ausgelöst werden. Eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung mit unbekannter Ursache ist beispielsweise der Morbus Crohn. Das Krankheitsbild verläuft schubweise, mit starken Schmerzen und Durchfällen (bis zu 15-mal am Tag!), Fieber, Gewichtsverlust und starker Erschöpfung. Entzündliche und nicht entzündliche Phasen wechseln sich dabei ab. Colitis ulcerosa ist ebenfalls eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung mit schubweisem Verlauf; auch hier sind die Ursachen unklar.

Was tun bei chronischen Durchfällen?

Lassen Sie chronische Durchfälle immer ärztlich abklären und behandeln. Unterstützen Sie die Therapie mit lindernden Heilpflanzen. Steht der Durchfall im Vordergrund, verwenden Sie 1–7 Tage lang durchfallhemmende Heilpflanzen (siehe oben). Bei Bauchkrämpfen stellen Sie sich eine krampflindernde, beruhigende und blähungswidrige Arzneiteemischung aus Kamille, Fenchel, Pfefferminze, Hopfen und Melisse zusammen, gesüßt mit dem entzündungshemmenden Süßholz, oder Sie nehmen entsprechende Präpa-

rate aus der Apotheke ein bis zum Abklingen der Beschwerden.

Verstopfung

Verstopfung ist eine häufige Funktionsstörung des Dickdarms, bei der Sie zwar nicht richtig krank sind, aber dennoch unter erheblichen „Befindlichkeitsstörungen“ leiden, das heißt Bauchweh, Blähungen oder Krämpfe haben. Eine akute Verstopfung kommt häufig bei Reisen vor und ist unbedenklich und nicht unbedingt behandlungsbedürftig – sie hört von alleine auf. Am besten nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich, bewegen sich genügend und ernähren sich ballaststoffreich. Trinken Sie bitte re Arzneitees (siehe Seite 33) oder nehmen Sie im Reisegepäck ein Bittermittel mit, das regt die Galle an.

Eine chronische Verstopfung ist nicht nur eine „Bagatelle“, denn die Giftstoffe verbleiben zu lange im Enddarm und werden teilweise wieder zurück resorbiert, so dass es zu einer Art Selbstvergiftung kommen kann. Das kann zu chronischen Kopfschmerzen, Hauterkrankungen oder zu Ausstülpungen im Dickdarm (Divertikeln) führen. Lassen Sie das ärztlich abklären und behandeln Sie Ihre Verstopfung auf alle Fälle! Meistens ist eine ballaststoffarme Kost, Bewegungsmangel und zu wenig Flüssigkeit die Ursache. Manchmal entsteht sie auch durch die Gewöhnung an Abführmittel – irgendwann kann sich der Darm dann ohne Abführhilfen nicht mehr von selbst entleeren. Die beliebten, schnell und stimulierend wirkenden Abführmittel Aloe (*Aloe ferox*, *A. vera*) oder Sennes (*Senna alexandrina*) bergen die Gefahr in sich, dass sie zu einer chronischen Reizung der Darmschleimhaut, zu starken Krämpfen und zu Elektrolytstörungen führen, vor allem zu Kaliummangel. Sie dürfen deshalb

höchstens 10 Tage lang eingesetzt werden. Diese Abführmittel können auch Wehen auslösen; daher dürfen Schwangere solche Präparate auf keinen Fall einnehmen!

Tritt eine **Verstopfung** akut mit Blut im Stuhl auf, dann müssen Sie das dringend ärztlich abklären lassen, weil die Ursache ein Tumor sein könnte.

Was tun bei Verstopfung?

Die besten Arzneidrogen zum Abführen sind die stuhlregulierenden Leinsamen und Flohsamen (*Plantago ovata*). Sie gelten nicht als eigentliche Abführmittel und sind für die Langzeitanwendung geeignet. Man nennt sie Füll- oder Quellmittel. Weil sie unter Aufnahme von Wasser auf ein Vielfaches ihres ursprünglichen Volumens im Darm aufquellen, vergrößern sie dadurch das Volumen des Darminhaltes, das dehnt die Darmwand und aktiviert reflektorisch den Stuhlgangreiz. Die Therapie funktioniert aber nur, wenn Sie genügend zusätzliche Flüssigkeit trinken. Nehmen Sie zu wenig Flüssigkeit auf, wird die Verstopfungsneigung verstärkt, da Leinsamen Wasser bindet. Trinken Sie daher pro Esslöffel Leinsamen immer ein Glas Wasser (200 ml)! Es dauert etwa 2–4 Wochen, bis sich der Stuhlgang wieder richtig normalisiert hat, haben Sie also Geduld – dafür hat Leinsamen keinerlei Nebenwirkungen! Gegen Verstopfung können Sie auch gut mit bitteren Heilpflanzen tees vorgehen, die die Galle anregen: Nehmen Sie Engelwurz, Ingwer, Löwenzahn, Gelben Enzian, Schafgarbe, Wermut oder Erdrauch und trinken Sie den Tee 3–6 Wochen lang. Auch sekretionsfördernde Gewürze wie Fenchel, Kümmel oder Koriander regen die Darmbewegungen an. Sorgen Sie für genügend Bewegung, eine



Flohsamen wirken stuhlregulierend.

vollwertige ballaststoffreiche Ernährung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, vor allem wenn Sie älter sind. Nehmen Sie sich morgens genügend Zeit für den Stuhlgang, unterdrücken Sie ihn nicht. Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen als erstes ein Glas Wasser.

Reizdarm

Das Reizdarmsyndrom (Reizkolon oder Colon irritabile) ist eine häufig vorkommende „funktionelle Störung des Darms ohne krankhaften Befund“, das wahrscheinlich psychosomatische Ursachen hat, vergesellschaftet mit Stress, und durch eine Übererregbarkeit des vegetativen Nervensystems hervorgerufen wird. Auch falsche Ernährungsgewohnheiten (zu viel, zu oft, zu hektisch, zu unregelmäßig) begünstigen das Krankheitsbild. Es zeigt sich in krampfartigen diffusen Bauchschmerzen, starken Blähungen, häufiger Übelkeit, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Erschöpfung und einem Wechsel von Durchfall und Verstopfung.

Was tun bei Reizdarm?

Je nach Beschwerdebild lindern Heilpflanzen wie stuhlregulierende Leinsamen, entspannender Baldrian, krampflösende Pfefferminze (besonders bewährt: Pfefferminzöl als dünndarmlöslische

Kapsel/Apotheke) und Kamille, blähungswidriger Fenchel, Kümmel oder Anis. Zu empfehlen sind auch verdauungs- und gallenfördernde Teekuren (3–6 Wochen lang) mit Bitterpflanzen wie Artischocke oder Schafgarbe. Die Indische Gelbwurz (*Curcuma longa*) ist besonders empfehlenswert, denn sie wirkt verdauungsfördernd, entzündungshemmend, reizlindernd, entblähend und krampflösend. Würzen Sie ruhig auch mit Gelbwurz (Kurkuma)! Bei Bauchkrämpfen entspannen Sie mit einer Heublumenaufgabe (siehe Seite 26) oder reiben Sie sich 10%-iges Kümmelöl (Apotheke) kreisförmig auf den schmerzenden Bauch. Apotheken haben außerdem eine spezifische Tinktur gegen Reizdarm vorrätig.

Stellen Sie bei Reizdarm Ihre Nahrung um: Essen Sie keine blähenden, fetten Speisen und dafür mehr Ballaststoffe. Bewegen Sie sich viel, sorgen Sie für Entspannung und weniger Stress.

Hämorrhoiden

Hämorrhoiden sind knotenförmig erweiterte Blutgefäße im Mastdarm und After, meist verursacht durch Bewegungsmangel, Bindegewebsschwäche oder erbliche Disposition. Hämorrhoiden sind schmerzhaft und unangenehm, sie jucken oft, brennen oder sind entzündet. Manchmal zeigen sie sich als hellrotes Blut auf dem Stuhl oder auf dem Toilettenpapier! Achten Sie bei Hämorrhoiden auf regelmäßigen, weichen Stuhlgang und benutzen statt „reizendem“ Toilettenpapier weiche, feuchte Reinigungstücher. Wenn Hämorrhoiden bluten, lassen Sie die Ursache auf alle Fälle ärztlich abklären, um einen Tumor auszuschließen.

Was tun bei Hämorrhoiden?

Mit Heilpflanzen können Sie Hämorrhoiden vorbeugen und die dadurch verursachten Beschwerden lindern. Äußerlich angewendet haben sich Salben, Zäpfchen (Apotheke), Waschungen, Umschläge und Bäder im Wechsel bewährt. Nehmen Sie Beinwellwurzel, Kamillen-, Malven- oder Schafgarbenblüten, Eichen- oder Zaubernussrinde, Johanniskraut- oder Leinöl.

Wie Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse arbeiten

Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse gehören zusammen und sorgen dafür, dass die verdaute Nahrung auch in den Körper aufgenommen und verarbeitet wird. Wenn jemandem eine „Laus über die Leber läuft“ oder die „Galle überläuft“, weist das auch auf die Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche hin.

Die **Leber** liegt unterhalb des Zwerchfells im rechten Oberbauch. Sie ist das zentrale Stoffwechselorgan, stellt täglich etwa 1 Liter Gallenflüssigkeit her, die für die Fettverdauung zuständig ist und sorgt unter anderem für die Verdauung, die Entgiftung und den Energiehaushalt des Körpers. Die birnenförmige **Gallenblase** liegt unterhalb des linken Leberlappens. Sie speichert und konzentriert die Gallenflüssigkeit, die in den Leberzellen produziert wird (täglich ½–1 l). Gallensaft ist gelbgrünlich und bitter. Er wird nach der Einnahme von Fetten oder Ölen durch den großen Gallengang in den Zwölffingerdarm abgegeben, um aus großen, wasserunlöslichen Fettbestandteilen eine wasserlösliche, feine Emulsion zu erstellen, die in dieser Form durch Enzyme verdaut und resorbiert werden kann. Die 15 cm lange **Bauchspei-**

cheldrüse (Pankreas) liegt im Oberbauch hinter dem Magen. Sie ist eine der größten Drüsen des Körpers und erfüllt ganz unterschiedliche Aufgaben: Zum einen stellt sie die für den Blutzuckerspiegel zuständigen Hormone Insulin und Glukagon her. Zum anderen bildet sie täglich 1–2 Liter eines stark basischen Verdauungssaftes, den sie an den Zwölffingerdarm abgibt. Dort findet dann die Nährstoffaufspaltung statt.

Erkrankungen der Leber

Lebererkrankungen entstehen hauptsächlich durch Gifte verschiedenster Art: Bei Infektionen hinterlassen Bakterien oder Viren Giftstoffe im Körper, Medikamente (Schmerz- und Rheumamittel, Antidepressiva, Tuberkulose- und Narkosemittel, Schlaf-, Beruhigungs- und Abführmittel), übermäßiger Alkoholkonsum oder überreichliche Zufuhr an Fett oder Eiweiß belasten und schädigen die Leber.

Leberkranke sind müde und leiden unter mangelnder Leistungsfähig-



Mariendistel gegen Leberleiden.

keit, unter Übelkeit, Blähungen, Oberbauchbeschwerden und unter einer plötzlich auftretenden Abneigung gegen Fett. Bestehen Leberschäden schon länger, ist eine vergrößerte Leber zu tasten, Haut und Bindehaut des Auges sind gelb gefärbt (Ikterus), der Urin ist dunkler und der Stuhl heller als normal. Eine Leberentzündung (Hepatitis) ähnelt zu Beginn einer Grippe. Zusätzlich können Sie Schmerzen unter dem Rippenbogen haben, Übelkeit und Widerwillen gegen Fett, Fleisch, Süßigkeiten, Alkohol oder Nikotin; außerdem ist der Urin dunkel gefärbt. Eine chronische Hepatitis entsteht meist, wenn die Leber durch Hepatitisviren, Alkohol, Medikamente oder durch Stoffwechselerkrankungen anhaltend geschädigt wurde. Eine Fettleber entsteht, wenn Fett in die Leberzellen eingelagert wird: Ist die Leber mit den Stoffwechselvorgängen überfordert, baut sie die Nahrungsfette nicht mehr vollständig ab, sondern bildet vermehrt Speicherfette. Eine Fettleber macht sich durch Druck im Oberbauch, Völlegefühl und ein beeinträchtigtes Allgemeinbefinden bemerkbar. Eine Fettleber kann im weiteren Verlauf in das Endstadium chronischer Lebererkrankungen übergehen: in eine Schrumpfleber (Leberzirrhose). Deren häufigste Ursache ist Alkoholmissbrauch. Auch eine Leberentzündung, Medikamentengifte, Betäubungsmittel oder Stoffwechselstörungen können eine Leberzirrhose verursachen. In diesem Fall sind die zerstörten Leberzellen bindegewebig verändert und können ihrer normalen Funktion nicht mehr nachkommen.

Was tun bei Leberleiden?

Spezifische „Leberheilpflanzen“ (Hepatoprotektiva) sind die Artischocke und die Mariendistel. Sie beugen Leberschäden vor und ver-

kürzen die Krankheitsdauer, lindern Völlegefühl und Schmerzen im rechten Oberbauch und auch die Erschöpfung. Unterstützen Sie die Therapie mit einer Schafgarbenaufgabe im Leberbereich (siehe Seite 229). Sorgen Sie für eine gesunde Darmflora, damit die vorbelastete Leber nicht doppelte Entgiftungsarbeit zu leisten hat. Essen Sie eher zu wenig als zu viel, dafür reizarm (wenig Kaffee, scharfe Gewürze), leicht und vollwertig. Unterstützen Sie die Therapie mit gallenwirksamen Heilpflanzentees (siehe unten).

Machen Sie regelmäßige „Entgiftungskuren“ („Frühjahrskur“, siehe Seite 293), fasten sie einmal pro Woche oder legen Sie einen Karotten-, Apfel- oder Rote-Beetsaft-Tag ein, auch das tut Ihrer Leber gut.

Vermeiden Sie bei Fettleber sämtliche „Gifte“. Sie kann nur ausheilen, wenn Alkohol völlig gemieden wird. Wenn bei einer Leberzirrhose noch nicht zu viel Lebergewebe umgewandelt ist und alle schädlichen Lebergifte weggelassen werden, kann sich auch sogar eine schwer gestörte Leber noch erholen – Mittel der Wahl ist dann ein Mariendistelpräparat.

Erkrankungen der Galle

Erkrankungen der Galle gehen teilweise mit erheblichen Beschwerden einher. Ungesunde, zu fette oder einseitige Ernährung spielt eine wesentliche Rolle bei ihrer Entstehung. Um Gallenbeschwerden zu vermeiden, sollten Sie daher besonders viel Wert auf eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung legen.

Was tun bei Gallenleiden?

Ernähren Sie sich vollwertig, fett- und cholesterinarm und vor allem

Galle und Seelenleben hängen eng zusammen. Das weiß schon der Volksmund, wenn er von Menschen, die ihrem Ärger schlecht Ausdruck verleihen können, sagt, sie „speien Gift und Galle“. Pfarrer Kneipp empfahl zur Rettung des Haussegens und für „gallsüchtige Weiber, die sich und anderen das Leben schwer machen“, gallenflussfördernde Arzneipflanzen wie den Wermut.

ballaststoffreich, denn Ballaststoffe binden Cholesterin und Gallensalze. Bei Gallenblasenentzündung (Cholezystitis) ist frisch gepresster Karottensaft die beste Heilmahrung. Feuchtwarme Wickel entspannen und lindern Schmerzen (siehe Seite 28, nicht bei Gallenblasenentzündung!). Trinken Sie weniger Alkohol, reduzieren Sie Übergewicht, vermeiden Sie Fette und frittierte Speisen, Wurstwaren und Schweinefleisch, harte Eier



Wermut für „gallsüchtige Weiber“.

und schwer verdauliche Hülsenfrüchte.

Die wichtigsten Heilpflanzen bei Gallenstörungen (Cholagoga) sind Artischocke, Beifuß (*Artemisia vulgaris*), Erdrauch, Galgant (*Alpinia officinarum*), Ingwer, Löwenzahn, Pfefferminze, Schafgarbe, Schöllkraut (*Chelidonium majus*), Wegwarte (*Cichorium intybus*) und Wermut. Sie fördern den Gallenfluss und die Gallenproduktion und regen die Entleerung der Gallenblase an, wirken zusätzlich krampflösend, blähungstreibend, entzündungs- und keimwidrig und regen die Sekretion der Bauchspeicheldrüse an – alles Eigenschaften der Bittermittel. Zwar wirken gallenwirksame Pflanzen einzeln eher schwach auf die Gallensekretion, aber durch eine Kombination mehrerer Cholagoga verstärkt sich ihre Wirkung.

Mischen Sie Ihre Gallenteemischungen ganz individuell und je nach vorherrschender Symptomatik: Bei Krämpfen Schöllkraut und Erdrauch, bei Blähungen Fenchel und Pfefferminz, Artischocke und Wermut, bei Übelkeit und Erbrechen Pfefferminze, Ingwer oder Artischocke. Die Indische Gelbwurz (*Curcuma longa*) wirkt verdauungs- und gallenfördernd, entzündungshemmend, reizlindernd, brechreizlindernd, entblähend, krampflösend, und leberschützend, außerdem keimhemmend und senkt einen erhöhten Blutfettspiegel (siehe oben).

Achtung! Bei Gallenblasen- oder Gallengangsentzündungen, Gallensteinen oder Tumoren dürfen Sie keine Cholagoga einsetzen. Eine Gallenblasenentzündung (Cholezystitis) muss auf jeden Fall ärztlich behandelt werden!

Gallensteine

Gallensteine sind feste, steinartige Ablagerungen aus Cholesterin oder Kalzium in der Gallenblase. Sie stellen die häufigste Gallenerkrankung dar. Ursachen sind meist Stoffwechselstörungen in der Leber oder ein Mangel an Gallensäuren. Nur ungefähr 20% der Gallensteine machen sich bemerkbar, meist besteht jahrelang ein „stummes Bild“ mit Druckgefühl im Oberbauch und Verdauungsstörungen mit Fettunverträglichkeit.

Was tun bei Gallensteinen?

Gallensteinen (Cholelithiasis) können Sie mit gallenwirksamen Heilpflanzen (siehe oben) vorbeugen. Wenn nach ärztlicher Diagnose nicht operiert werden muss, können Sie bei leichteren Schmerzen und zur Vorbeugung folgende Arzneipflanzentees oder Präparate einnehmen: Artischocke, Erdrauch (*Fumaria officinalis*), Gelbwurz, Löwenzahn oder Schöllkraut (*Chelidonium majus*). Nehmen Sie die Zubereitungen zwischen den Mahlzeiten ein, da während längerer, nüchterner Intervalle der Gallenfluss stagniert und die Gefahr der Steinbildung am größten ist.

Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse

Die Bauchspeicheldrüse erfüllt zwei ganz verschiedene Aufgaben: einerseits produziert sie Verdauungsenzyme (exokriner Anteil) und andererseits stellt sie in speziellen Zellgruppen (inkretorischer Anteil) wichtige Hormone her (Insulin, Glukagon).

In der Phytotherapie behandelt man vor allem Erkrankungen, bei denen die Bauchspeicheldrüse zu wenig Verdauungsenzyme (für die Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettverdauung) bildet: eine Funktions-



Erdrauch lindert Gallenbeschwerden.

schwäche oder eine chronische Entzündung der Bauchspeicheldrüse, die ebenso zu einer Funktionsschwäche führt.

Achtung! Akute Entzündungen der Bauchspeicheldrüse müssen in der Klinik behandelt werden!

Was tun bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse?

Bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse versucht man zum einen, die Beschwerden zu lindern und zum anderen, die Verdauung in jeglicher Form zu unterstützen.

Funktionsschwäche der Bauchspeicheldrüse

Bei einer Funktionsschwäche der Bauchspeicheldrüse (exokrine Pankreasinsuffizienz) werden zu wenig Verdauungsenzyme gebildet. Dadurch kann der Speisebrei nur unvollständig enzymatisch aufgeschlossen werden. Fette, Kohlenhydrate und Eiweiß werden nur unzureichend verdaut beziehungsweise resorbiert, es gärt und fault quasi in Ihrem Darm (Gärungs- und Fäulnisdyspepsien). Sie leiden dann unter Appetitlosigkeit, Völlegefühl, permanenten Blähungen und starken



Aromatische Bittermittel können destilliert werden.

Bauchgeräuschen, Gewichtsabnahme, Schmerzen im linken Oberbauch, immer wieder Erbrechen und Durchfall, und auffällig fetten

Da eine Funktionsschwäche der Bauchspeicheldrüse schleichend, in Schüben und mit uncharakteristischen Symptomen verläuft, vergehen oft Jahre, bis die Diagnose gestellt wird. Lassen Sie sich daher rechtzeitig untersuchen!

oder breiigen, schaumigen, manchmal explosionsartigen Stühlen und unter depressiver Stimmung. Wenn die Funktionsschwäche länger anhält, führt das in 30% der Fälle zu einer Diabeteserkrankung.

Was tun bei Funktionsschwäche der Bauchspeicheldrüse?

Lindern Sie Ihre Beschwerden mit bitteren Leber-Gallen-Pflanzen (siehe oben) und mit Karminativa wie

Fenchel und Kümmel. Zwar können Heilpflanzen die nötige Grundbehandlung durch Enzyme nicht ersetzen, sie tragen aber erheblich zur Linderung der Symptome bei! Trinken Sie je 1 Tasse vor den Mahlzeiten und wechseln Sie die Bitterpflanzen immer wieder. Haronga, der Drachenblutbaum (*Harungana madagascariensis*), gehört zur Familie der Johanniskrautgewächse und ist die einzige Heilpflanze, deren Rinde und Blätter die Pankreassekretion anregen können. Zudem kann Haronga durch das in der Pflanze enthaltene Hypericin (wie bei Johanniskraut) die depressive Stimmungslage von Pankreaskranken auffangen. Besorgen Sie sich ein Fertigpräparat in der Apotheke. Trinken oder würzen Sie üppig mit Ingwer, der die gesamte Verdauung unterstützt und wärmt. Fasten Sie ab und zu drei Tage lang: Apfelfasten (1–2 kg geriebene Äpfel mit Schale über den Tag verteilt essen), Fasten mit Karottensuppe oder Teefasten (3-mal täglich 1 Tasse) mit Wermut, Pfefferminze und Fenchel, das lindert oft spontan. Auch feuchtwarme Wickel mit Heublumen oder Schafgarbe oder Rotlichtbestrahlungen tun gut. Sorgen Sie für eine bekömmliche Leber-Gallen-Diät: Verzichten Sie auf Alkohol und vermeiden Sie Zucker, tierisches Eiweiß, blähende Speisen, frische Backwaren, Röststoffe und Alkohol. Essen Sie stattdessen basenreiches, schonend gegartes Gemüse und Kartoffeln, viel (frischen) Knoblauch, kalt gepresste pflanzliche Öle, milchsauer Speisen (z. B. Sauerkraut) und viele bittere Lebensmittel und Gewürze. Führen Sie ausreichend Kalorien, Vitamine und Mineralien zu. Kauen Sie die Nahrung gründlich, um sie so gut wie möglich bereits vor der Darmpassage aufzuschließen.

Nieren- und Harnwegserkrankungen

Wie Nieren und Harnwege arbeiten

Die **Nieren** werden täglich von etwa 1500 Litern Blut durchspült. Sie liegen als „Zwillingsorgane“ rechts und links der Wirbelsäule hoch oben in der Lendengegend, hinter der Bauchhöhle. Zusammen mit den beiden Blasenleitern, der Harnblase und der Harnröhre bilden sie den Harnapparat. Ihre wichtigste Aufgabe ist es, überschüssige, harnpflichtige oder giftige wasserlösliche Stoffe auszuscheiden. Außerdem regeln sie die Flüssigkeits- und Elektrolytausscheidung, den Säure-Basen-Haushalt und den Hormonhaushalt. In der **Harnblase** wird der von der Niere ausgeschiedene Urin gespeichert. Sobald sich genügend Urin angesammelt hat (200–350 ml), spüren wir einen Harndrang und müssen die Blase entleeren. Die **Vorsteherdrüse (Prostata)** ist ein kastaniengroßes Organ unterhalb der Harnblase, das den oberen Teil der männlichen Harnröhre umgibt und beim Samenerguss das Prostatasekret absondert, das für die Beweglichkeit der Spermien zuständig ist.

Nierenerkrankungen

Die meisten Nierenerkrankungen sind bakteriell verursacht. Sie verursachen im Frühstadium keine Beschwerden und entziehen sich damit oft der rechtzeitigen Diagnose. Arbeiten die Nieren nicht mehr ausreichend, spricht man von einer Nierenschwäche oder Niereninsuffizienz. Die Stoffe, die eigentlich ausgeschieden werden sollten, werden im Stoffwechsel angereichert und der Körper sozusagen „vergiftet“. Im Spätstadium hilft dann nur noch die „künstliche Niere“ (Dialyse) oder eine Nierentransplantation, denn eine schwer geschädigte Niere kann nicht mehr geheilt werden. Nierenerkrankungen gehören deshalb dringend in ärztliche Behandlung! Verschleppte oder schlecht ausgeheilte (Blasen-)Entzündungen neigen dazu, chronisch zu werden mit der Gefahr, das Nierengewebe zu zerstören bis hin zur Niereninsuffizienz. Deshalb kommt der Vorbeugung von Harnwegsinfekten besondere Bedeutung zu.

Nierenerkrankungen gehören grundsätzlich in ärztliche Behandlung!

Was tun bei Nierenerkrankungen?

„Pflegen“ Sie Ihre Nieren, bevor Sie Beschwerden haben, indem Sie stets genügend trinken (mindestens 2 Liter Tee oder Wasser am Tag) und auf warme Füße achten.

Harnwegserkrankungen

Blasenentzündung

Blasenentzündungen entstehen meist aufsteigend durch Bakterien (seltener durch Viren oder Parasiten). Sie verursachen heftige Beschwerden beim Wasserlassen: Brennen, Schmerzen und häufigen Harndrang. Sie treten wegen der kürzeren Harnröhre häufiger bei Frauen auf und neigen dazu, chronisch zu werden. Kälte, Nässe und Stress begünstigen die Erkrankung.

Blasenentzündungen oder Harnleitersteine sollten immer auskuriert werden, sie machen schmerzhaft genug auf sich aufmerksam!

Was tun bei Blasenentzündung?

Vermeiden Sie bei häufigen Infekten unbedingt kalte Füße und kalte Getränke. Ansteigende Fußbäder erhöhen die Beckendurchblutung deutlich, ebenso Sitzbäder mit Acker-Schachtelhalm. Vermeiden Sie Genussmittel, die die Harnwege reizen (z. B. Kaffee, Alkohol, scharfe Gewürze) und Nahrungsmittel, die den Urin ansäuern (z. B. Fleisch, Milch, Spinat). Bevorzugen Sie stattdessen basenbildende Nahrungsmittel wie Kartoffeln oder Gemüse. Ein Heublumensack (Apotheke) oder feuchtwarme Auflagen mit Acker-Schachtelhalm wirken krampf- und schmerzlindernd.

Bei Harnwegsinfekten der unteren Harnwege (Blasenentzündung) stehen Heilpflanzenzubereitungen an erster Stelle der verordneten Medikamente. Sie wirken besonders gut, da sie als heiß getrunke-

ne Arzneitees direkt die Nieren durchspülen. Sie können auch vorbeugend gegen Harnwegsinfektionen, Blasenentzündungen oder Harn- oder Nierensteine getrunken werden.

Trinken Sie viel dünne, warme Tees und beachten Sie dabei folgendes: Nicht die Trinkmenge, sondern die Ausscheidung von mehr als 2 Litern pro Tag kann die Ausbreitung einer Infektion zuverlässig verhindern. Der verdünnte Harn besitzt eine verkürzte Verweildauer im Körper; das verhindert die Anlagerung der Bakterien an das Schleimhautgewebe der Harnwege und hemmt somit deren Vermehrung.

Die Behandlung von Harnwegsinfekten sollte immer auf zwei Säulen ruhen: Zum einen sollten Sie Harnwegsdesinfizienzien einnehmen, die speziell bei Blasenentzündungen antibakteriell wirken. Zum anderen sollten Sie begleitend immer eine Durchspülungstherapie durchführen mit harntreibenden Arzneipflanzen, die die Keime zusätzlich auf natürlichem Wege ausschwemmen.

Säule 1:

Harnwege desinfizieren

Zu den Harnwegsdesinfizienzien gehören Bärentraubenblätter (*Arctostaphylos uva-ursi*), die bakteriostatisch wirken, allerdings nur bei einem alkalischen Harn (pH-Wert von 8,0). Deshalb sollten Sie vor der Anwendung teelöffelweise Natriumhydrogencarbonat einnehmen (Apotheke: lassen Sie sich beraten!) und eine basische Ernährung bevorzugen (z. B. mit Kartoffeln und viel Gemüse). Den Tee bereiten Sie folgendermaßen zu:

So wird's gemacht: 1 gehäufte TL (3 g) Bärentraubenblätter mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen und 6–12 Stunden ziehen lassen. (Tipp: Setzen Sie 3–4 Tassen als Tagesportion am Vorabend an). Ätherisches Eukalyptusöl wirkt

ebenfalls antibakteriell, und zwar in der äußerlichen Anwendung als Blasenauflage (siehe Seite 27). Die Goldrute ist die Nierenpflanze schlechthin; sie wirkt sowohl keimhemmend als auch durchspülend. Kapuzinerkresse und Meerrettich sind als „pflanzliches Antibiotikum“ bei Harnwegsinfekten in der Apotheke erhältlich. Die Amerikanische Preiselbeere (*Vaccinium macrocarpon*), auch „Cranberry“ genannt, senkt laut Studien die Rückfälligkeit nach Blasenentzündungen um die Hälfte. Cranberrys sind als Lutschtabletten und als Saft erhältlich.

Säule 2:

Harnwege durchspülen

Heilpflanzen zur Durchspülung (Aquaretika) durchspülen die Harnwege, verdünnen den Harn, verkürzen seine Verweildauer und führen zu einer vermehrten Harnausscheidung. Das verhindert eine Vermehrung der Keime und deren Anlagerung an das Schleimhautgewebe in den Harnwegen. Gleichzeitig beugen Durchspülungsmittel Harn- und Nierensteinen vor, da die im Harn vorhandenen Harnsalze bei stark verdünntem Harn nicht zu Steinen auskristallisieren. Die wichtigsten Pflanzen zur Durchspülung sind Acker-Schachtelhalm, Birke, Goldrute, Löwenzahn und Wacholder. Die Zubereitung der Tees finden Sie auf den entsprechenden Seiten. Zum Aromatisieren können Sie harntreibend wirkende Hagebuttensamen verwenden („Kernleste“, siehe Seite 210)

So wird's gemacht: Wichtig bei der Durchspülungstherapie ist es, dass Sie dabei immer genügend zusätzliche Flüssigkeit trinken. Das bedeutet, zusätzlich zu den 3–5 Tassen Heiltee nehmen Sie etwa 2 l dünne Flüssigkeit zu sich, beispielsweise verdünnte Gemüse- oder Obstsaft, eine dünne Brühe oder einfach heißes Wasser. Behandeln Sie nach Ab-



Goldrute durchspült und desinfiziert.

Achtung! Eine schwere fieberige Harnwegserkrankung mit anhaltenden Beschwerden und Fieber, mit Blut und Bakterien im Urin muss immer ärztlich behandelt werden! Eine begleitende Durchspülungstherapie ist aber auch dann zu empfehlen.

klingen einer akuten Blasenentzündung zur Vorbeugung von Rückschlägen (Rezidiven) noch einige Wochen mit „Durchspülungspflanzen“ nach.

Gegenanzeigen

Eine Durchspülungstherapie darf nicht durchgeführt werden bei Wasseransammlungen im Gewebe (Ödemen) infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit. Bei Neigung zu Ödembildung, Bluthochdruck oder bei Niereninsuffizienz ist eine vermehrte Flüssigkeitszufuhr schädlich.

Reizblase und chronische Prostatitis

Eine **Reizblase** ist ein chronischer Reizzustand der Blase mit Beschwerden, ähnlich denen einer Blasenentzündung: Vermehrter, quälender Harndrang mit geringen Harnmengen und Brennen beim Wasserlassen. Im Gegensatz zur Blasenentzündung sind hier jedoch keine Erreger vorhanden,

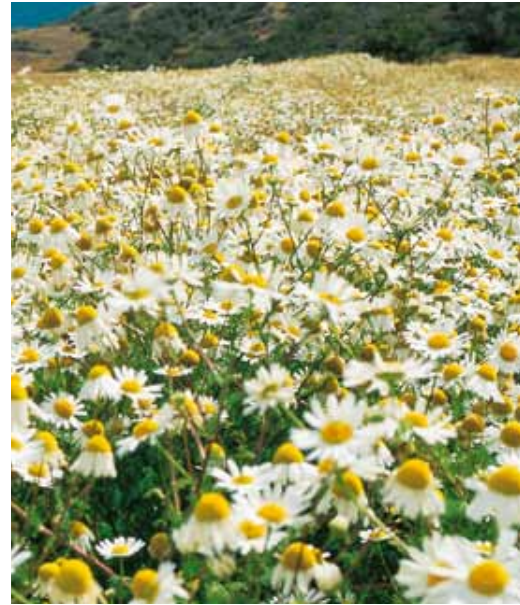
der Harn ist klar und das Sediment ohne krankhaften Befund. Als Ursache vermutet man eine nervlich bedingte Funktionsstörung der Blase, bei der sich die Blasenmuskulatur schmerzhaft verkrampft. Sie entspricht der chronischen Prostatitis beim Mann.

Die so genannte **chronische Prostatitis** beim Mann (nicht zu verwechseln mit der akuten, eitrigen, fieberhaften Prostatitis, die ärztlich behandelt werden muss!) ist eine Entzündung ohne Erregernachweis. Sie entspricht der Reizblase der Frau und wird genauso behandelt.

Was tun bei Reizblase und chronischer Prostatitis?

Für eine Teemischung wählen Sie entzündungshemmende Goldrute oder Kamille, beruhigende Melisse, Baldrian oder Hopfen, krampflösende Kamille, Gänse-Fingerkraut oder Schafgarbe, Hopfen oder die Brennnesselwurzel und alle durchspülend wirkenden Pflanzen.

Kürbissamen stärken die Blasenmuskulatur; die können Sie einfach so kauen. Alles Entspannende tut in beiden Fällen gut und unterstützt den Heilungsprozess: Wärme, Fußbäder, feuchtwarme Heublumenaufgaben, Einreibungen mit Johanniskrautöl um Unterleib und Oberschenkel (siehe Seite 143), aber auch autogenes Training oder andere Entspannungstechniken.



Kamille wirkt entzündungshemmend.

Prostataadenom

Mit zunehmendem Alter verändert sich auch das hormonelle Gleichgewicht beim Mann. Dabei kommt es häufig zu einer normalen, altersbedingten, gutartigen Vergrößerung der Prostata (Prostataadenom). Das Prostataadenom stört erst dann, wenn es die Harnröhre einengt. Die Folgen sind häufiges Wasserlassen, vor allem in der Nacht, das Gefühl, ständig pressen zu müssen, damit der Harn überhaupt kommt, warten zu müssen, bis das Nachtröpfeln aufhört, ein abgeschwächter Harnstrahl und unvollständige Entleerung der Blase. Über 50% der 50-jährigen Männer und etwa 75% der über 80-Jährigen sind davon betroffen. Beim Prostataadenom unterscheidet man drei Stadien:

- Stadium I: Abschwächung des Urinstrahls, häufiges Wasserlassen tagsüber und nachts, Harnträufeln und Nachträufeln von Harn.
- Stadium II: Chronisch gereizte Blase, unvollständige Blasenentleerung mit Restharn unter 100 ml.

„Frühjahrskur“

Durchspülungsmittel werden auch zur Vorbeugung und Therapie bei rheumatischen Erkrankungen, Haut- und Stoffwechselerkrankungen eingesetzt – immer dann, wenn sich der Körper von überflüssigen Stoffen befreien möchte. Die Wirkung nennt man im Volksmund „blutreinigend“. Die regelmäßige Entgiftung ist eine gängige Methode in der Naturheilkunde. Man nennt sie „Frühjahrskur“, weil sich besonders nach dem Winter viele Stoffwechselendprodukte im Körper angesammelt haben, die man ausscheiden möchte. Man kann die Kur aber bei Bedarf auch das ganze Jahr über zur Entgiftung durchführen.



Die Wurzel der Brennnessel hilft bei Prostatabeschwerden.

- Stadium III: Vollständiger Harnverhalt. Hier kommt nur eine Operation in Frage.

Was tun bei Prostataadenom?

Vorbeugend sollte man Unterkühlung, Nässe, langes Sitzen, Verstopfung, kaltes Bier und generell kalte Getränke vermeiden; Wärme erleichtert die Blasenentleerung. Heilpflanzen können in den ersten beiden Stadien die Vergrößerung der Prostata selbst zwar nicht aufhalten. Aber sie wirken gegen die vielfältigen Beschwerden dieser Erkrankung, und sie sind von ihrer Wirkung her gleichwertig, besser verträglich und um einiges kostengünstiger als synthetische Prostatamittel.

Die wichtigsten Heilpflanzen bei Prostataadenom sind: Brennnesselwurzel, die Sägepalme (*Serebona repens*), die entzündungs-, ödem- und krampfhemmend wirkt und außerdem Blasenhals und

Prostata stärkt (Apotheke). Außerdem helfen die keimhemmenden und blasenkräftigenden Kürbiskerne (*Cucurbita pepo*), die die Entzündung im Prostatagewebe hemmen: Kauen Sie täglich 10 g der feinen Samen, Spezialzuchtungen (Apotheke) eignen sich auch zur Langzeitanwendung. Goldruten Tee unterstützt die Therapie.

Nieren- und Harnleitersteine

Nieren- und Harnleitersteine entstehen, wenn die Konzentration bestimmter Substanzen im Harn größer ist als deren Löslichkeit und sich aus diesem Grund Kristalle bilden. Wenn Nieren- und Harnleitersteine versuchen, durch den schmalen Harnleiter zur Harnblase zu gelangen, können sie sehr heftige Koliken auslösen. Eine Kolik äußert sich mit plötzlich auftre-

tenden, starken, krampfartigen und regelmäßig wiederkehrenden Schmerzen, häufig begleitet von Übelkeit und Erbrechen oder von Blut im Urin.

Was tun bei Nieren- und Harnleitersteinen?

Eine Durchspülungstherapie ist die beste Vorsorge. Achten Sie darauf, täglich mindestens 1–2 l Harn auszuscheiden und greifen Sie bei der Wahl Ihrer Teemischung bevorzugt zu Arzneipflanzen, die zusätzlich krampflösend oder bakteriostatisch wirken, zum Beispiel Goldrute oder Wacholder. Eine Durchspülungstherapie dauert 6–8 Wochen. Trinken Sie besonders abends genügend, weil steinbildende Substanzen vor allem nachts ausgeschieden werden.

Wenn Sie „steinreich“ sind, führen Sie als unterstützende Maßnahme Wärme- und Wasserbehandlungen durch wie ansteigende Fußbäder oder heiße Sitzbäder, Packungen oder Wickel (mit Heublumen, Kartoffel, Ingwer, Moor, Fango/Apotheke) und schwemmen kleinere (bis erbsengroße) Steine mit Hilfe von großen Mengen dünner Flüssigkeit aus (Durchspülungstees), unterstützt durch krampflösende Medikamente oder Arzneipflanzen. Eine „Wasserstoßtherapie“ mit dem kaliumreichen Löwenzahn hat sich besonders bewährt (siehe Seite 176).

Größere Steine, die oft zu einer Nierenbeckenentzündung führen, werden entweder operativ entfernt oder man versucht, sie je nach Zusammensetzung durch bestimmte Diäten oder Mineralwasser aufzulösen. Dazu müssen Sie aber die Zusammensetzung der Steine ärztlich analysieren lassen.

Herz- und Kreislauferkrankungen

Unser Herz bildet zusammen mit den Blutgefäßen das Herz-Kreislauf-System. Das ganze System bildet eine funktionelle Einheit. Eine Störung an einem Teil des Systems hat Auswirkungen auf das Ganze.

Wie das Herz funktioniert

Das Herz hat die Aufgabe, die Zellen aller Organe und Muskeln mit nähr- und sauerstoffreichem Blut zu versorgen. Damit wir uns den jeweiligen Lebensanforderungen flexibel und so ökonomisch wie möglich anpassen können, besteht das Herz aus zwei Muskeln, die unterschiedliche Kreisläufe versorgen: Die rechte Herzhälfte pumpt das verbrauchte Blut in den Lungenkreislauf, damit es dort mit Sauerstoff angereichert wird. Die linke Herzhälfte pumpt das sauerstoffreiche Blut in den Körper. Um das zu gewährleisten, schlägt das menschliche Herz durchschnittlich 100 000 Mal pro Tag und pumpt pro Minute etwa 7 Liter Blut durch das 100 000 km lange Gefäßnetz eines erwachsenen Körpers. Je nachdem, womit Körper und Seele gerade beschäftigt sind, ob jemand schläft, eine sitzende Tätigkeit ausübt oder anstrengenden Sport betreibt, ob er von Angst und Sorgen

getrieben wird oder entspannt und freudig die Zeit erlebt – immer muss das Herz darauf reagieren, und über die Häufigkeit der Pulsschläge die Blut- und Sauerstoffversorgung im Körper anpassen. Das erfolgt über das Herz-Reizleitungssystem. Es steht in enger Verbindung mit dem Vegetativen (unwillkürlichen) Nervensystem, das die Organfunktionen und die Psyche beeinflusst.

Wie der Blutkreislauf funktioniert

Die Blutgefäße transportieren das Blut: Arterien führen sauerstoffreiches Blut vom Herzen weg und hin zu den Organen. Sie verzweigen sich zu immer kleineren Gefäßen, den „Haargefäßen“ (Kapillaren), über die der eigentliche Austausch von Sauerstoff, lebenswichtiger Stoffe und Stoffwechselprodukten zwischen Blut und

Zelle stattfindet. Für den Rücktransport des sauerstoffarmen Blutes vereinigen sich die Kapillaren wieder zu immer größeren Gefäßen, den Venen, die das Blut über die Lungen wieder zum Herzen zurückführen.

Dieser Blutkreislauf ist ein geschlossenes System, das verantwortlich ist für sämtliche lebenswichtigen Funktionen: Es versorgt die Körperzellen mit Sauerstoff, reguliert den Wasser- und Salzhaushalt, führt Nährstoffe, Hormone und andere lebenswichtigen Stoffe zu den Zellen. Stoffwechselendprodukte und Kohlendioxid transportiert der Blutkreislauf wieder ab, sie können dann über Lunge oder Niere aus dem Körper entsorgt werden. Je nach Größe der Blutgefäße unterscheiden sich die Strömungsgeschwindigkeit und der Blutdruck, der in der Aorta und den Arterien grundsätzlich größer ist als in den Venen. Kommt es zu Ablagerungen in den Gefäßen, verringert sich das Lumen und der Druck steigt.

Heilpflanzen zur Vorbeugung

Heilpflanzen haben bei Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen vor allem vorbeugenden Charakter. Sie sind gut verträglich, bestens zur Langzeittherapie geeignet und sollten neben einer gesunden Lebensweise am besten vorbeugend eingesetzt werden, damit sich lebensgefährliche Herz-Kreislauferkrankungen erst gar nicht entwickeln.

Erkrankungen des Herzens

Funktionelle Herzbeschwerden

Bei funktionellen Herzbeschwerden liegt glücklicherweise kein organischer Befund vor, das heißt, das Herz an sich ist gesund. Der Ursprung ist eher psychischer Natur. Sicher hat jede und jeder von uns die typischen Symptome schon einmal erlebt: In Situationen der Aufregung oder der Angst jagt, klopft oder stolpert unser Herz, verbunden mit innerer Unruhe und Nervosität, Schlaflosigkeit, Erschöpfung oder Stressempfinden in mehr oder weniger ausgeprägter Form. Entspannungsverfahren und eine gesunde Lebensweise helfen in diesen Fällen, die Beschwerden zu lindern. Lassen Sie diese Beschwerden dringend ärztlich abklären, vor allem wenn sie sich häufen, stärker werden oder Angst machen: Immer wiederkehrendes Engege- oder Beklemmungsgefühl, Ziehen und Schmerzen an Herz und Arm oder Blutdrucksschwankungen können Warnzeichen für ernste Störungen sein. Als erstes Unterscheidungsmerkmal von funktionellen Herzbeschwerden zu einer ernsteren Herzerkrankung mag gelten, dass die Beschwerden eher lästig als stark oder unerträglich empfunden werden, und meistens bei Belastung besser werden.

Was tun bei funktionellen Herzbeschwerden?

Arzneipflanzen bieten eine gute Hilfe, wenn keine organischen Herzschäden vorliegen. Greifen Sie bei funktionellen oder nervösen Herzbeschwerden mit Schlafstörungen vor allem zu beruhigenden Pflanzen, die gut verträglich sind: Baldrian, Eisenkraut, Lavendel, Melisse, Herzgespann

„Herz-Pflanze“ Weißdorn

Der Weißdorn ist die wichtigste Pflanze bei allen Beschwerden rund ums Herz. Er sollte daher in keiner Teemischung fehlen. Diese „Herz-Pflanze“ gehört zu den wenigen Pflanzen, die auch bei längerer Einnahme keine Nebenwirkungen hat!



(*Leonurus cardiaca*) oder Passionsblume (*Passiflora incarnata*). Wechseln Sie regelmäßig nach etwa 6 Wochen die Teemischung bis zum Abklingen der Beschwerden, dann können Sie solche Beruhigungsmittel (Sedativa) auch längerfristig einsetzen. Sie können ebenso beruhigende Bäder, Wickel oder Kräuterkissen (mit Lavendel oder Melisse) zum Einsatz bringen, vor allem wenn Sie abends das Bedürfnis dazu haben.

Herzinsuffizienz

Von einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz) spricht man, wenn das Herz nicht mehr in der Lage ist, das Blut bedarfsgerecht durch den Lungen- oder Körperkreislauf zu pumpen und damit den Sauerstoff- und Nährstoffbedarf zu decken. Die Herzleistung und damit das Sauerstoffangebot sind dann vermindert und führen zu Müdigkeit und Schwäche, später zu Atemnot und Herzjagen. Ist die linke Herzhälfte betroffen (Links-herzinsuffizienz), kann es zu Stauungserscheinungen im Lungenkreislauf kommen, die sich mit Atemnot im Ruhezustand und in der Nacht äußern. Ist die rechte Herzhälfte beeinträchtigt (Rechts-herzinsuffizienz), führt das vor allem zu Wasseransammlungen in den Beinen (Ödemen). Man teilt die unterschiedlichen Stadien einer Herzinsuffizienz in vier Schweregrade ein: Beim Stadium I liegt noch Beschwerdefrei-

heit und normale körperliche Belastbarkeit vor, im Stadium II sind die Beschwerden erst bei stärkerer, körperlicher Belastung spürbar. Im Stadium III spürt man bereits bei leichter, körperlicher Belastung Beschwerden wie Erschöpfung, Rhythmusstörungen, Luftnot oder Herzenge. Im Stadium IV treten die Beschwerden im Ruhezustand auf. Die häufigsten Ursachen der Herzinsuffizienz sind Erkrankungen der Herzkranzgefäße (Koronare Herzkrankheit), Bluthochdruck und Erkrankungen des Herzmuskels.

Was tun bei Herzinsuffizienz?

Eine Herzinsuffizienz sollten Sie in jedem Fall ärztlich behandeln lassen. Das wichtigste Mittel bei Herzinsuffizienz – Digitalis – wird Ihnen ärztlich verschrieben. Es wurde aus dem Roten Fingerhut (*Digitalis purpurea*) und dem Wolligen Fingerhut (*D. lanata*) entwickelt und war damit ursprünglich pflanzlichen Ursprungs. Heute wird Digitalis jedoch nur noch als synthetischer Reinstoff eingesetzt, weil Digitalis ganz exakt dosiert werden muss damit es nicht zu gefährlichen Nebenwirkungen kommt. Digitalisglykoside (siehe Seite 31) kräftigen das Schlagvolumen und verlangsamen die Herzfrequenz; dadurch wird die Herzarbeit ökonomisiert. Ähnlich, aber schwächer wirkende Digita-

lisdiglykoside (Digitaloide genannt), können naturheilkundlich orientierte Therapeuten bei leichteren Formen der Herzinsuffizienz verordnen: Maiglöckchen, Adonisröschen und Meerzwiebel. Für die Selbstmedikation geeignet – begleitend oder vorbeugend, mit ärztlicher Absprache – ist dagegen der Weißdorn, „die“ große Heilpflanze, die die Herzkraft verbessert, ohne jegliche Nebenwirkungen zu haben. Weißdornpräparate werden langfristig eingenommen und können sogar begleitend zu einer Digitalistherapie im Stadium I–III eingesetzt werden.

„Altersherz“

Bei diesem Zustand nachlassender Leistungsfähigkeit wird das Atmen mühsamer, das Herz bedarf nach körperlicher Belastung längerer Erholungsphasen; im Gewebe, vor allem in den Beinen, sammelt sich Flüssigkeit an (Ödeme).

Was tun bei „Altersherz“?

Für das „Altersherz“ ist Weißdorn als Tee oder Tinktur geradezu prädestiniert, weil er das Herz ohne jegliche Nebenwirkungen in allen Phasen unterstützt.

Kreislauf- erkrankungen

Zu hoher Blutdruck

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist ein Blutdruck von 160/95 mmHg zu hoch. Unterscheidet man noch genauer nach Lebensalter, liegt der Grenzwert für zu hohen Blutdruck (Hypertonie) bei Jugendlichen bei 140/90 mmHg, bei Erwachsenen unter 50 Jahren bei 150/100 mmHg und bei über 50-Jährigen bei 160/100 mmHg. Die Ursachen für Bluthochdruck

liegen meist in einer ungesunden Lebensweise mit Stress, Übergewicht, Bewegungsmangel, zu viel Alkohol oder erhöhten Blutfettwerten, aber auch Erkrankungen der Niere, des Herzens oder hormonelle Störungen. Im Alter werden die Gefäße weniger flexibel, auch das führt zu Bluthochdruck. Ein chronisch zu hoher Blutdruck schädigt auf Dauer die Blutgefäße und gilt deshalb als Risikofaktor für Arteriosklerose beziehungsweise für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall. Bluthochdruck verläuft meist chronisch schleichend und wird oft nur durch Zufall entdeckt, und erst die nach Jahren einsetzenden Folgeschäden machen sich deutlich bemerkbar. Symptome zeigen sich unter anderem als Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Nasenbluten, Sehfeldveränderung der Augen oder Ohrensausen.

Kommt es zu Blutdruckwerten um 140/90 mmHg, spricht man von einer Grenzwerthypertonie, bei der man mit einer Behandlung beginnen sollte. Sie kann am ehesten mit Arzneipflanzen behandelt werden. Dabei geht es vor allem um die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und um die Regulierung des Blutdrucks. Bei

höheren Werten wird man meist zu synthetischen Präparaten greifen müssen.

Was tun bei Bluthochdruck?

Den Blutdruck senken Heilpflanzen wie Knoblauch, Bärlauch und die Zwiebel. Aber auch Mistelblätter (*Viscum album*, aus der Apotheke) und Olivenöl beziehungsweise Olivenblattextrakt (Fertigpräparat/Apotheke). Zusätzlich unterstützen beruhigende Pflanzen wie Melisse, Baldrian, Lavendel oder Passionsblume. Sie selbst können die Therapie begleiten durch entspannende Maßnahmen wie Autogenes Training, ausreichend Schlaf, Stressreduktion, Wassertherapie nach Kneipp, Ausdauertraining wie Wandern, Schwimmen oder Radfahren, Ernährungstherapie mit Saft-, Apfel-, Reis-, Hafer- oder Kartoffelftagen.

So wird's gemacht: Essen Sie pro Woche einen Tag lang hauptsächlich Gerichte mit Reis, Kartoffeln, Äpfeln oder Hafer.

Auch Abnehmen und regelmäßige Bewegung senken in den meisten Fällen die Blutdruckwerte!

Zu niedriger Blutdruck

Von einem niedrigen Blutdruck (Hypotonie) spricht man, wenn der obere Messwert dauerhaft unter 100 mmHg liegt. Wenn Sie niedrigen Blutdruck haben und sich dabei wohl fühlen, hat das im Gegenteil zum hohen Blutdruck keinen Krankheitswert. Niedriger Blutdruck gilt als Ihre „Lebensversicherung“, denn er beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und stellt einen wichtigen Schutzfaktor gegen Arteriosklerose dar. Doch ein zu niedriger Blutdruck lässt Sie müde und erschöpft sein, Sie neigen zu Schwindel, Schweißausbrüchen, Kollaps oder Wetterfühligkeit und zu ewig kalten Händen und Füßen. Die teilweise harmlose



Knoblauch ist ein Jungbrunnen.

Regulationsstörung kann deshalb durchaus Lebensqualität und Lebensfreude einschränken. Ursachen für niedrigen Blutdruck können körperliche oder seelische Erschöpfungszustände sein, Blutarmut (Anämie), Mangel- oder Infektionserkrankungen oder eine Begleiterscheinung bei Depressionen.

Was tun bei zu niedrigem Blutdruck?

Die wichtigste Heilpflanze ist der kreislaufaktivierende, durchwärmende Rosmarin. Weißdorn unterstützt begleitend das Herz, und Ginseng können Sie immer mal wieder in Zeiten größerer Beanspruchung einnehmen. Stärkende (tonisierende) Bittermittel wie Enzian oder Wermut sollten Sie jeder Teemischung begeben. Sie können die Heilpflanzentherapie unterstützen durch Kneipp-Maßnahmen (vor allem Wechselduschen) und Kreislauftraining, viel Bewegung an der frischen Luft und durch eine ausreichende Flüssigkeits- und Kochsalzzufuhr: Trinken Sie am besten jeden Tag morgens vor dem Aufstehen ein Glas (250 ml) Wasser.

Gefäßserkrankungen

Koronare Herzkrankheit

Die Koronare Herzkrankheit ist eine Durchblutungsstörung des Herzmuskels aufgrund verengter Herzkranzgefäße. Sie ist bedingt durch meist jahrelange Ablagerungen von Fetten, Kalk oder Bindegewebe. Dann kommt es immer wieder zu plötzlich einsetzenden Schmerzen in der Herzgegend, sekunden- oder minutenlang, meist hinter dem Brustkorb, mit Atembeklemmungen; Frauen klagen häufiger über Schmerzen im Bauchbereich und Kurzatmigkeit. Die Schmerzen, die in Arme oder

Hals ausstrahlen, sind typische Zeichen der Herzenge (Angina pectoris). Dieses Engegefühl (lat. „angus“ = eng) kann mit Atemnot und starken Ängsten bis zur Todesangst einhergehen; es ist das Hauptsymptom einer Koronaren Herzkrankheit.

Achtung! Ein plötzlicher Angina-pectoris-Anfall kann Vorläufer oder Anzeichen eines Herzinfarkts sein und bedarf sofortiger ärztlicher Behandlung.

Als hauptsächliche Risikofaktoren gelten Arteriosklerose, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, übermäßiger Nikotingenuss, Übergewicht, mangelnde Bewegung und Dauerstress.

Was tun bei Koronarer Herzkrankheit?

Die koronarbedingte Herzkrankheit ist im Anfangsstadium mit Phytotherapeutika gut zu beeinflussen. Das Zauberwort der Therapie heißt Vorbeugung. Zu empfehlen ist die genussreiche mediterrane Ernährung, mit Olivenöl, ausreichend Obst und Gemüse. Je mehr „farbiges“ Obst und Gemüse Sie essen, desto niedriger ist das Risiko eines Herzinfarkts! 2- bis 3-mal in der Woche Fisch und hie und da ein kleines Gläschen Rotwein oder Grüner Tee gehören auch dazu.

Die wichtigsten Heilpflanzen zur Vorbeugung bei der Koronaren Herzkrankheit sind ein Buchweizenpräparat, der Knoblauch, die Zwiebel und natürlich der Weißdorn. Nehmen Sie die Pflanzen abwechselnd und kurweise je etwa 6 Wochen lang ein.

Sind Ihre Herzbeschwerden von starken Blähungen begleitet, leiden Sie eventuell am Roemheld-Syndrom (siehe Seite 280), ein

Als eine Art „naturheilkundliches Notfallmittel“ gilt der Galgant (*Alpinia officinarum*; Apotheke/Reformhaus), ein Scharfstoffmittel mit starker und schnell krampflindernder Wirkung auf die glatte Muskulatur. Er wirkt besonders intensiv und schnell in einer Tasse Espresso (Dosierung: 1 Messerspitze/Tasse)!

durch Blähungen bedingter Zwerchfellhochstand, der „Herzschmerzen“ auslöst, da das Herz durch den Platzmangel eingeengt wird. Dann geben Sie Kümmel, Fenchel oder Anis in die Teemischung. Sorgen Sie neben genügend Bewegung und Entspannung für eine entsprechende Ernährung: ballaststoffreich und basenüberschüssig, mit Kartoffeln und viel Gemüse. Genießen Sie regelmäßig den basenüberschüssigen Leinsamen-Gemüsetränk „Kü-Ka-Lei-Wa“ (siehe Seite 169).

Arterienverkalkung

Elastische Gefäße gelten als Jungbrunnen. Im Volksmund heißt es, „der Mensch ist so alt wie seine Gefäße“. Arterienverkalkung (Arteriosklerose, im Fachjargon auch Atherosklerose) ist eine arterielle Durchblutungsstörung, die zunächst unbemerkt und langsam beginnt, dann aber durch zunehmende Ablagerung und Verengung der Gefäße fortschreitet. Weil das Herz durch die eingeengten Gefäße mit größerem Druck arbeiten muss, um die gleiche Menge an Sauerstoff und Nährstoffen ins Gewebe zu transportieren, steigt auch der Blutdruck an, der seinerseits wieder die Blutgefäße schädigt – ein Teufelskreis. Bevor im Laufe der Zeit durch zunehmende Ablagerungen aus einer elastischen Arterie ein starres Rohr

geworden ist, sollten Sie dieser Schädigung rechtzeitig vorbeugen. Arteriosklerose ist die häufigste Ursache für einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder Thrombose. Eine Arteriosklerose verursacht lange Zeit keine Symptome. Erst wenn der Gefäßdurchmesser deutlich reduziert wurde oder sich im Bereich der Ablagerungen ein Gerinnsel (Thrombus) löst und zum Gefäßverschluss führt (Embolie), kommt es zu Symptomen beziehungsweise Folgekrankheiten wie Schlaganfall oder Herzinfarkt. Auch Nierenversagen durch verengte Blutgefäße in den Nieren kann eine Folge sein.

Neben Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) oder erblicher Veranlagung gehören Fettstoffwechselstörungen zu den wesentlichen Ursachen bei Arteriosklerose. Deshalb ist eine Behandlung erhöhter Fettwerte im Blut (Cholesterin u. a.) gleichzeitig eine Vorbeugung der Arterienverkalkung.

Was tun bei Arterienverkalkung?

Heilpflanzen bei Arterienverkalkung beziehungsweise bei Fettstoffwechselstörungen spielen eine wichtige Rolle in der Langzeittherapie erhöhter Blutfettwerte. Sie sind gut verträglich und besitzen eine geringe Nebenwirkungsrate. Sowohl Artischockenpräparate und Knoblauch als auch Indischer Flohsamen (*Plantago ovata*; aus der Apotheke) wirken lipidsenkend. Nehmen Sie die Präparate langfristig und abwechselnd jeweils 6–8 Wochen lang ein. Bitterstoffe (siehe Seite 33) erhöhen die Ausscheidung der Gallensäuren mit dem Stuhl und senken dadurch den Cholesterinspiegel. Besonders bewährt hat sich dabei die Indische Gelbwurz (*Curcuma longa*), die auch unter dem Namen Kurkuma oder Turmerik als Ge-



Die Zwiebel aus der Küchenapotheke ist ein Gefäßtherapeutikum.

würz erhältlich ist. Körperliche Betätigung und Entspannungsübungen wirken sich günstig auf das Krankheitsbild aus. Vermeiden Sie Stress, der erwiesenermaßen die Blutfettwerte erhöht. Meiden Sie Zigaretten, Kaffee und Alkohol. Achten Sie stattdessen auf eine gesunde Ernährung mit genügend Ballaststoffen, die die Blutfettwerte senken. Äpfel, roh und fein gerieben, sind pektinreich, binden im Darm Gallensäuren und wirken dadurch blutfettsenkend.

Durchblutungsstörungen des Gehirns

Unter Durchblutungsstörungen des Gehirns leiden mit zunehmendem Alter immer mehr Menschen. Dabei lassen die Hirnfunktionen, wie Merkfähigkeit, Hör- und Sehvermögen, auf Grund von Durchblutungsstörungen der kleinsten Kapillargefäße (Mikrozirkulationsstörungen) nach. Häufig gesellen sich Schwindel, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und depressive Verstimmungen dazu, und in fortgeschrittenem Zustand Orientierungslosigkeit, Persönlichkeitsstörungen bis zum klinischen Bild der Demenz.

Demenz kann nicht geheilt, aber ihre Symptome können gelindert werden. Die beste Vorbeugung ist eine gesunde Lebensweise, ganz nach dem Motto: „Es geht nicht darum, dem Leben mehr Jahre zu schenken, sondern den Jahren mehr Leben“.

Was tun bei Durchblutungsstörungen des Gehirns?

Ginkgo ist die wichtigste Heilpflanze bei Durchblutungsstörungen (Präparat, Apotheke). Er unterstützt die Durchblutung bis in die kleinsten Gefäße und kann daher auch Hörstörungen (Tinnitus) vorbeugen. Begleitend können Sie auch den mikrozirkulationsfördernden Buchweizen (Tee oder Präparat) einsetzen, den arteriell durchblutungsfördernden Rosmarin, sowie aus der „Küchenapotheke“ Knoblauch und Zwiebel, die beide für eine bessere Durchblutung der Gefäße sorgen.

Venenerkrankung

Über die Hälfte aller Deutschen leiden an einer Venenerkrankung. Dabei handelt es sich um eine Bindegewebsschwäche, die eine Erschlaffung der Venen nach sich zieht, meist mitverursacht durch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Schwangerschaft.

Bei einer Venenerkrankung werden mit der Zeit die Venenklappen undicht, die Gefäße erweitern sich, das Blut fließt zurück in Richtung Füße oder pendelt zwischen den einzelnen „Venenklappeneta-gen“ hin und her. Infolge der erschlafften Venenelastizität bilden sich Krampfadern, irreversible Erweiterungen oberflächlicher Venen mit Schlängelungen, Ausbuchtungen und als bläulich gefärbte Stränge zu erkennen. „Krampfader“ leitet sich ab von „Krumpader“ (= krumme Ader), hat also nichts mit Krämpfen zu tun. Besenreiser sind kleine Krampfadern in den obersten Hautschichten. Sie sind häufig un-



Zaubernusspräparate helfen bei Venenerkrankungen.

Wie die Venen arbeiten

Die Beinvenen, die das Blut über die große Hohlvene in den rechten Vorhof zum Herzen zurückführen, müssen gegen die Schwerkraft arbeiten. Im Inneren der Vene arbeiten Venenklappen wie ein Ventil, indem sie den Rückstrom verhindern. Außerhalb der Vene arbeitet die Muskelpumpe (= Venenpumpe), zum Beispiel an den Waden; sie komprimiert die zwischen den Muskeln liegenden Venen und unterstützt dadurch den Blutstrom Richtung Herz – ausreichende Bewegung ist also eine wichtige Voraussetzung für die Beinvenengesundheit!

gefährlich, können aber ein Hinweis auf eine tiefer liegende Krampfader sein – lassen Sie das abklären. Bei anhaltenden venösen Stauungen (chronische Veneninsuffizienz) besteht die Neigung zu Flüssigkeitsansammlungen (Ödemen) im betreffenden Bein, zu Venenentzündungen mit Thrombosegefahr (Blutgerinnsel in einem Gefäß) oder zum Verschluss einer Vene durch ein Blutgerinnsel (Embolie), der gefährlichen Komplikation einer Thrombose. Durch die Stauung werden auch die Venenwände geschädigt und der Stoffwechsel in diesem Gebiet beeinträchtigt. Das kann auf Dauer zum gefährlichen Beinschwür (Ulcus cruris, siehe Seite 309) führen. Bei müden schweren Beinen, geschwollenen Knöcheln und Schmerzen bei langem Stehen sollten Sie dringend auf Ihre „Venengesundheit“ achten.

Was tun bei Venenerkrankung?

Setzen Sie bei einer Venenerkrankung möglichst frühzeitig Arzneipflanzen ein. Die können zwar bestehende krankhafte Veränderungen nicht mehr rückgängig machen. Sie können jedoch die Kapillaren abdichten und damit Wasseransammlungen in den Beinen (Ödeme) verhindern.

Das wichtigste Mittel ist die Rosskastanie, die Sie innerlich und äußerlich als Präparat einsetzen

sollten. Wechseln Sie nach jeweils 6–8 Wochen ab mit Präparaten aus Buchweizen, Honigklee und Zaubernuss. Eine Venentherapie ist eine Langzeittherapie.

Merken Sie sich den 3S-3L-Satz:

„**S**tehen und **S**itzen ist **s**chlecht, lieber **L**aufen oder **L**iegen“.

Was noch hilft? Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt Auto, Spaziergang statt Sessel. Tragen Sie vorbeugend flache Schuhe, gehen Sie öfter barfuß oder zum Kneippen, machen Sie Übungen wie Tripeln auf den Zehen, Fersengang oder Seilspringen, gehen Sie viel spazieren oder zum Wassertreten. Lernen Sie, wie man fachgerecht die Beine wickelt und tragen Sie regelmäßig Stützstrümpfe!

Erkältungen und Atemwegserkrankungen

Wie die Atmung funktioniert

Atmen ist Leben, und das Ein- und Ausatmen erfolgt über die Atemwege. Zu den oberen Atemwegen gehören die Nase, Nasennebenhöhlen und der Rachen mit den beiden Rachenmandeln. Die Mandeln gehören zum Lymphsystem und haben eine wichtige Barrierefunktion inne. Unterhalb des Kehlkopfes befinden sich die unteren Atemwege mit der Luftröhre und den Bronchien, in deren kleinsten Einheiten, den Bronchiolen, der eigentliche Gasaustausch statt findet: Der eingeatmete Sauerstoff wird dort in die Lungenkapillaren eingeschleust, an die roten Blutkörperchen gebunden und zu den Körperzellen transportiert. Gleichzeitig tritt das im Körper gebildete Kohlendioxid aus den Kapillaren in den Luftraum der Bronchiolen über und kann ausgeatmet werden. Die Atemwege bilden eine Art Schutzbarriere, um schädliche Substanzen wie Rauch, Schadstoffe oder zu viel Ozon aus der Umwelt, aber auch Erreger wie Bakterien und Viren, nicht ins Innere des Körpers gelangen zu lassen. Die Schleimhautflora der Atemwege stellt eine wichtige Schutzfunktion gegen Infektionen dar; sie besitzt keimtötende Eigenschaften

und kleine Flimmerhärchen, die Schmutz, Staub und Schleim nach außen abtransportieren.

Was krank macht

Unterschiedlichste Faktoren wie Antibiotika, Zigaretten, Allergien auslösende Stoffe (Allergene), zu trockene Luft, Bakterien oder Viren können dieses gut funktionierende System auf verschiedenen Ebenen schädigen.

Fieber

Fieber an sich ist keine Krankheit, es zeigt, dass sich der Körper mit Viren oder Bakterien auseinandersetzt. Bei erhöhter Temperatur (38–39°C) werden die meisten Viren vermehrungsunfähig. Das Immunsystem wird zugleich optimal aktiviert, um das Wachstum der Krankheitserreger zu hemmen. Deshalb sollten Sie Fieber bei einer einfachen Erkältung nicht unterdrücken.

Was tun bei Fieber?

Steigt das Fieber über 39°C (bei Kindern, die zu Fieberkrämpfen neigen, auch schon früher!), trinken Sie fiebersenkende und

schmerzlindernde Heilpflanzentees mit Mädesüß und Weide, die Salizin enthalten (siehe Seite 37). Beginnen Sie mit Wadenwickeln oder kühlenden Waschungen, die Sie mit warmem Pfefferminztee zubereiten können.

Atemwegserkrankungen

Erkältungen und Grippe

Erkältungen kommen am häufigsten bei (Klein-)Kindern vor. Deren Immunsystem ist noch nicht ausgebildet und wird in dieser Zeit mit Millionen von Erregern „bekannt gemacht“. Das Immunsystem lernt und kann später schnell auf die Erreger reagieren. Aber auch in höherem Alter, wenn die Funktion des Immunsystems wieder abnimmt, ist man für Atemwegsinfektionen anfällig, vor allem für Grippe, die bei geschwächter Abwehr besonders gefährlich werden kann.

Was tun bei Erkältungen?

Unterstützen Sie zur Vorbeugung Ihre körpereigene Regulationsfähigkeit mit einer gesunden Lebensweise, wenig Stress, genügend frischer Luft, Schlaf und einer ausgewogenen Ernährung. Fühlen Sie

Grippaler Infekt (Erkältung) und echte Grippe (Influenza)

Erkältungen oder **grippale Infekte** beginnen meistens mit Halsschmerzen, Schnupfen und Husten und ein bisschen Kopfschmerzen. Man fühlt sich matt, später kommt eventuell eine erhöhte Temperatur dazu (unter 39°C). Erkältungen werden durch verschiedene Viren wie Adeno- oder Rhinoviren verursacht. Bei einer **echten Grippe (Influenza)** dagegen leidet man unter richtigen Kopf-, Muskel-, Rücken- und Gliederschmerzen, hohem Fieber (meist über 39°C), oft auch unter Atemnot oder Brustschmerzen. Man fühlt sich richtig krank und erschöpft und bleibt meist ganz von alleine im Bett! Die echte Grippe wird durch Influenzaviren verursacht.



Holundersirup, wohlschmeckend und schweißtreibend

sich schlapp, elend und krank, geben Sie dem Bedürfnis nach Ruhe nach; das leitet oft schon den Beginn der Heilung ein. Spüren Sie den Beginn einer Erkältung, dann trinken Sie an diesen Tagen 2–3 l heiße, dünne Flüssigkeit, zum Beispiel heiße Hühnerbrühe oder Ingwertee mit Zitrone und Honig; der bittere Ingwer kräftigt Ihren erschöpften Körper, unterstützt das Immunsystem und regt die Schweißbildung an. Bringen Sie zu Beginn einer Erkältung Ihren Körper zum Schwitzen, das bewirkt eine Steigerung der Abwehrkräfte und genügt häufig schon, um die Erkrankung im Anfangsstadium zum Abklingen zu bringen. Trinken Sie heiße Erkältungstees mit schweißtreibenden Heilpflanzen (Diaphoretika), die zusätzlich die Schleimhäute der

oberen Atemwege befeuchten: Holunder und Linde.) Führen Sie gleich zu Beginn der Erkältung heiße, ansteigende Fußbäder durch (siehe Seite 25), zum Beispiel mit Lindenblüten; das unterstützt die periphere Durchblutung und dadurch auch reflektorisch die Atemfunktion. Anschließend gehen Sie ins vorgewärmte Bett und schwitzen die Erkältung aus. Bereichern Sie eine schweißtreibende Teemischung immer mit Bitterpflanzen (siehe Seite 33) wie Engelwurz, Enzian oder Ingwer und mit sekretlösenden Saponinpflanzen (siehe Seite 35) wie Süßholz oder Schlüsselblume; das lässt die Sekrete fließen und fördert damit den Heilungsprozess. Knoblauch tötet Erkältungs- und Influenzaviren ab. Es gibt ein altes

Antibiotika – ja oder nein?

Nehmen Sie bei Erkältungen und Grippe keine Antibiotika ein. Sie unterdrücken das Immunsystem und sind oft mit schweren Nebenwirkungen verbunden. Sie sind außerdem bei Virusinfektionen völlig nutzlos, da sie nur gegen Bakterien wirksam sind. Antibiotika sind nur dann sinnvoll, wenn es zu bakteriellen Begleitinfektionen oder zu anderen schwerwiegenden Komplikationen gekommen ist.

Hausrezept, mit dem Sie Erkältungs- und Grippeviren in die Flucht schlagen können.

So wird's gemacht: Bestreichen Sie ein kleines Stückchen Brot mit Butter und Honig, bestreuen Sie es dick mit Thymian und legen Sie ½ Knoblauchzehe darauf. Essen Sie dieses „Erkältungsbrot“ 3-mal täglich (siehe Seite 152).

Was tun bei Grippe?

Dass Sie eine Grippe und nicht nur eine einfache Erkältung haben, spüren Sie rasch an der Schwere des Krankheitsbildes. Auf alle Fälle sollten Sie dann das Bett hüten, sich warm halten, viel Heißes trinken (Tees oder dünne Suppen, vor allem Hühnersuppe!) und wenig essen, da feste Nahrung den Organismus nur unnötig belastet. Sobald Sie Fieber und Schmerzen haben, geben Sie der Erkältungsteemischung mit Holunder- und Lindenblüten (siehe oben) fiebersenkende und schmerzlindernde Pflanzen wie Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) und Weide zu; beide Pflanzen enthalten Salizin, den Ausgangsstoff des Aspirins (siehe Seite 37). Bei einer echten Grippe ist stets das Herz mit belastet. Sie sollten es daher mit dem herzkräftigenden Weißdorn unterstützen, den Sie mindestens 6 Wochen lang einnehmen. Nehmen Sie zusätzlich herzkärkende, schweißtreibende und immunstärkende Bitterstoffe wie Engelwurz oder Ingwer ein. Trinken Sie heißen Holunderbeersaft mit Ingwer gewürzt. Genügend Bettruhe für den „Heilschlaf“, mehrere Tassen dünne, heiße, schweißtreibende und beruhigende Tees am Tag und etwas Geduld lassen Sie bald wieder gesund werden.

Heilen Sie eine Grippe richtig aus und gehen Sie erst wieder an die Arbeit, wenn Sie sich richtig gesund fühlen!

Akute Bronchitis

Die weitaus häufigste Erkrankung der unteren Atemwege ist die akute Bronchitis, die meistens durch Viren ausgelöst wird und sich durch Husten zeigt, verbunden mit schleimigem Auswurf und häufig auch mit Schmerzen hinter dem Brustbein; manchmal kommt Fieber dazu.

Was tun bei akuter Bronchitis?

Husten ist notwendig, weil er die Atemwege von Sekreten und Fremdkörpern reflektorisch reinigt. Unterdrücken Sie ihn nicht, damit es zu keiner Stauung des Bronchialsekretes kommt. Im Gegenteil, trinken Sie Heilpflanzentees mit sekretlösenden, auswurffördernden, krampflösenden, entzündungshemmenden und schleimhaltigen Pflanzen wie Engelwurz, Gänseblümchen, Hohlzahn, Königskerze, Schlüsselblume oder Süßholz und Fenchel oder Thymian. Damit verflüssigen Sie festen, „verhockten“ Bronchialschleim und erleichtern so das Abhusten. Aus Zwiebeln können Sie sich einen Sirup zubereiten. Efeu und Eukalyptusöl nehmen Sie nur als Fertigpräparat. Trinken Sie 2–3 l heiße Gemüse- oder Hühnerbrühe pro Tag, und schluckweise 3–4 Tassen dünne Hustentees (siehe oben); dadurch halten Sie auch Ihre Schleimhäute feucht. Machen Sie einen feuchtheißen Brustwickel (siehe Seite 28) oder ein Heublumensäckchen (siehe Seite 26). Reiben Sie Brust und Rücken mit einer Bronchialsalbe ein (siehe Seite 20), dabei inhalieren Sie die in der Salbe enthaltenen ätherischen Öle. Süßen Sie Ihre Hustentees mit Honig, denn die Geschmacksknospen im Mund, die für „süß“ zuständig sind, steigern dadurch die Bronchialsekretion und helfen beim Abhusten.

Eitrige Bronchitis

Bei einer verschleppten, akuten Bronchitis ist die Lunge vorgeschädigt und anfälliger für zusätzliche Infektionen. Häufige Komplikation ist eine durch Bakterien ausgelöste, eitrige Bronchitis, die einhergeht mit eitrigem, trübem, gelblich-grünem Auswurf, Fieber, Schmerzen hinter dem Brustbein und manchmal Atemnot.

Was tun bei eitrigem Bronchitis?

Eine eitrige Bronchitis sollten Sie ärztlich abklären und behandeln lassen! Setzen Sie zusätzlich solche Heilpflanzen ein, die zugleich antibiotisch und antiviral wirken wie der Knoblauch und die Zwiebel, die Kapuzinerkresse und der Meerrettich. Die beiden letztgenannten Heilpflanzen bekommen Sie als „pflanzliches Antibiotikum“ in der Apotheke. Oder Sie machen eine Therapie mit Wurzelazügen verschiedener südafrikanischer Pelargonienarten (*Pelargonium sidoides*, *P. reniforme*), bekannt unter dem Präparatenamen Umckaloabo (Apotheke).

Umckaloabo

Die Heilpflanze wirkt schleimlösend, antibakteriell und antiviral, ausgleichend und stärkend auf das Immunsystem. Sie wird als natürlicher „Infektblocker“ bei akuten und chronischen Infektionen der Atemwege und des Hals-Nasen-Ohrenbereichs eingesetzt.

Chronische Bronchitis

Von einer chronischen Bronchitis spricht man, wenn sie in zwei aufeinander folgenden Jahren mindestens drei Monate lang vorliegt. Sie wird meist durch Rauchen, Staub oder Luftverunreinigungen verursacht und zeigt sich durch ständigen verschleimten Husten. Lang anhaltender Husten erhöht den Druck im Brustraum und belastet dadurch das Herz.

Was tun bei chronischer Bronchitis?

Lindern Sie, wie bei der akuten Bronchitis, mit sekretlösenden Hustenpflanzen (siehe oben). Zur Unterstützung Ihres Herzens nehmen Sie begleitend dazu den herzstärkenden Weißdorn ein.

Tritt der Husten nur nachts auf, wird das eher ein Anzeichen für eine Herzschwäche sein. Konsultieren Sie in diesem Fall Ihren Arzt!

Reizhusten

Bei trockenem Reizhusten wird nur wenig natürlicher Schleim zum Schutz der Schleimhäute gebildet. Er ist meist auf Entzündungen im Bereich der oberen Atemwege und des hinteren Rachenraumes zurückzuführen. Reizhusten kann aber auch eine Reaktion auf schädliche Reize sein (Rauch, Staub, Gase oder Chemikalien). Reizhusten ist trocken



und hart, ohne Auswurf, und meistens sehr schmerzhaft. Oft zeigt er sich im Anfangstadium einer Bronchitis. Der geringste Reiz kann einen erneuten Hustenanfall auslösen. Das ist besonders nachts sehr störend.

Was tun bei Reizhusten?

Im Gegensatz zu einem verschleimten Husten (bei dem es etwas auszuhusten gibt), sollten Sie einen Reizhusten unterdrücken, denn jeder Hustenstoß reizt die wunde Schleimhaut erneut. Verwenden Sie dazu schleimhaltige Arzneipflanzen, die mit ihren reizlindernden Eigenschaften den schmerzhaften Reiz abmildern und die Entzündung schneller abheilen lassen. Solche „Schleimdrogen“ (siehe Seite 36) werden als Kaltauszug zubereitet. Trinken Sie den kalten, aber im Mundraum erwärmten Tee häufig und schlückchenweise; die schleimhaltigen Substanzen können sich so wie ein Pflaster auf die wunde Schleimhaut legen und sie kontinuierlich feucht halten. Die wichtigsten Heilpflanzen bei Reizhusten sind Eibisch, Malve, Huflattich, Spitzwegerich, Königskerze und auch Lindenblüten. Isländisches Moos (*Cetraria islandica*, Apotheke) können Sie sich als Pastillen holen und in kleinen Stückchen lutschen.

Asthma

Beim Bronchialasthma handelt es sich um eine Funktionsstörung der Bronchialmuskulatur, die mit Krämpfen reagiert. Ursachen sind Viren, Allergien, Medikamente oder reizende Umweltschadstoffe. Die Atemwege verkrampfen und verengen sich, die Bronchialschleimhaut schwillt an, und es kommt zu einer Überproduktion von Schleim. Asthma äußert sich durch heftige Anfälle von Husten und Atemnot.

Trockene Raumluft fördert die Verkrampfung in den Bronchien, ebenso wie Rauchen und schadstoffbelastete Luft. Achten Sie bei Asthma daher immer auf eine befeuchtete, frische Zimmerluft und trinken Sie genügend.

Was tun bei Asthma?

Pflanzliche Asthmatherapeutika halten die Atemwege gesund und dienen der Vorbeugung beziehungsweise Reduzierung der Anfälle. Bei einem akuten Asthmaanfall ist die Phytotherapie jedoch überfordert! Lassen Sie Asthma daher auf jeden Fall ärztlich behandeln oder begleiten! Krampflösende Hustenmittel (Bronchospasmolytika) sind Thymian oder Efeu, auch die Zwiebel, Süßholz und Sonnentau (*Drosera rotundifolia*), als Präparat aus der Apotheke. Sie können mit naturheilkundlicher Begleittherapie die Häufigkeit von Asthmaanfällen reduzieren und damit auch den Verbrauch synthetischer Asthmamedikamente reduzieren: Heiße Hand- und Fußbäder (siehe Seite 23), feuchtheiße Brustkompressen (siehe Seite 28) beziehungsweise Heublumensäckchen (siehe Seite 26) fördern die Bronchialkapazität. Inhalieren mit Salzwasser löst den zähen Schleim, Inhalationen mit Kamille beruhigen. Lernen Sie Kneipp-Maßnahmen kennen, es lohnt sich! Zur Therapiebegleitung nehmen Sie Weißdorn, der Herz und Kreislauf unterstützt. Seelische Belastungen oder Angst beeinflussen die Anfallshäufigkeit und deren Stärke. Trinken Sie daher therapiebegleitend beruhigende Pflanzentees mit Melisse, Lavendel oder Hopfen. Legen Sie angewärmte Ölkompressen auf die Brust (siehe Seite 27) mit beruhigenden,

krampflösenden ätherischen Ölen (Melisse, Lavendel) oder feuchtheiße Dampfkompresse (siehe Seite 28) mit Arzneitees aus Thymian, Engelwurz, Melisse oder Anis; auch sie tragen zur Entspannung bei.

Entzündungen des Zahnfleisches oder der Mundschleimhaut

Ist das Zahnfleisch oder die Mundschleimhaut mit Viren, Bakterien oder Pilzen befallen, oder wird es ständig durch Zahnprothesen gereizt, dann entzündet es sich. Es wird rot und schwillt an, es wird heiß und schmerzt.

Was tun bei Entzündungen des Zahnfleisches oder der Mundschleimhaut?

Gurgeln oder spülen Sie mehrmals täglich bis zum Abklingen der Symptome mit Tees oder Teemischungen aus gerbstoffhaltigen Heilpflanzen wie Salbei, Blutwurz, Heidelbeere oder Kamille. Sie wirken zusammenziehend, keim- und entzündungshemmend.

Rachenentzündung

Rachenentzündung ist eine typische Begleiterscheinung bei einer Erkältung. Sie wird meistens durch Viren hervorgerufen, aber auch durch Rauchen oder sehr trockene Räume. Sie sind dann heiser und es kratzt im Hals, der Hals fühlt sich trocken an und schmerzt, das Schlucken tut weh und Sie haben den Drang, sich ständig zu räuspern oder zu husten.

Was tun bei Rachenentzündung?

Gurgeln oder spülen Sie mit schleimstoffhaltigen Heilpflanzen auszügen (siehe Seite 36), die die



Salbei ist eine der wichtigsten Gurgelpflanzen bei Mandelentzündung.

Entzündung im Mund- und Rachenraum hemmen, einen reizmildernden Schutzfilm über die schmerzende Schleimhaut legen und die Beschwerden rascher abklingen lassen: Eibisch, Huflattich, Spitz-Wegerich, Malve und Ringelblume. Bereiten Sie den Tee als Kaltauszug zu, damit die heilsamen Schleimstoffe erhalten bleiben. Lutschen Sie reizmildernde Pastillen aus Isländischem Moos (*Cetraria islandica*, Apotheke), das lindert durch die ständige Befeuchtung der Schleimhäute den lokalen Entzündungsreiz. Oder Sie

mischen 2–3 Tropfen des stark schleimhautschützenden Sanddornfruchtfleischöls mit 1 EL Honig, und lassen Sie es mehrmals am Tag langsam im Mund zergehen; das lindert den Schmerz und lässt die Entzündung schneller abheilen.

Mandelentzündung

Eine Mandelentzündung wird in der Regel durch Bakterien (meistens Streptokokken) verursacht und zeigt sich durch angeschwol-

lene, entzündete und eventuell eitrige Gaumenmandeln. Das bereitet heftige Schmerzen beim Schlucken. Eventuell haben Sie eine „kloßige“ Sprache, vermehrten Speichelfluss, Kopfschmerzen und Fieber und fühlen sich richtig krank. Lassen Sie bei einer eitrigen Tonsillitis auf alle Fälle einen Abstrich machen und sprechen Sie die weitere Therapie ärztlich ab.

So lange die **Gaumenmandeln** noch vorhanden sind, wird das Krankheitsbild Tonsillitis genannt, wenn sie entfernt wurden, spricht man von Angina.

Was tun bei Mandelentzündung?

Nehmen Sie keimhemmende, entzündungshemmende und zusammenziehende Heilpflanzen zum Gurgeln: Salbei gehört zu den wichtigsten „Gurgelpflanzen“, genauso Kamille, weil sie entzündungswidrige, reizmildernde und vor allem ausgeprägt bakteriostatische Eigenschaften besitzt (das heißt, sie kann beispielsweise Streptokokken oder Staphylokokken am Wachsen hindern).

So wird's gemacht: Bereiten Sie sich eine Gurgelmischung aus 1 Tasse Kamillentee (oder Salbeitee) mit 15 Tropfen Kamillentinktur zu, dann kommt das gesamte Wirkungsspektrum der Kamille zum Tragen. Gurgeln Sie damit mehrmals täglich mindestens 1 Minute lang.

Myrrhetinktur aus dem Harz des Myrrhebaumes (Apotheke) wirkt desinfizierend und zusammenziehend und hat sich bestens bei Mandelentzündung bewährt. Auch die Tinktur aus der Kapland-Pelargonie (siehe oben) hilft, die die anginatypischen Symptome rasch zu lindern. Als unterstützende Maßnahme machen Sie wärmende

Fußbäder (mit Ingwer, Rosmarin, Wacholder oder Senfmehl, siehe Seite 23) und legen Halswickel mit Zitronen, angewärmtem Quark oder Kartoffeln an (siehe Seite 28).

Schnupfen

Schnupfen ist ein akuter Katarrh der Nasen- und Nasennebenhöhlenschleimhaut mit Niesreiz und verstärkter Nasensekretion. Sie fühlen sich meist krank, leiden oft unter Kopfschmerzen oder Brennen in Nase und Rachen.

Was tun bei Schnupfen?

Bei Schnupfen sind befeuchtete Raumluft, genügend zu Trinken und warme Füße besonders wichtig. Dampfinhalationen mit Pflanzen mit ätherischen Ölen erleichtern die Atmung und können mit ihren keimhemmenden Eigenschaften zugleich eine nachfolgende bakterielle Infektion verhindern. Setzen Sie sie gleich beim ersten Anzeichen ein, umso größer ist der Erfolg. Bewährt haben sich Tees aus Kamille, Zwiebel oder Fenchel, das hält den Schnupfen „am Laufen“. Wenn Sie mit ätherischem Pfefferminzöl oder Eukalyptusöl inhalieren führt das zu einer verbesserten Nasenluftpassage (2–3 Tropfen Öl auf 1 l heißes Wasser). Auch eine mit Ingwer gewürzte heiße Hühnerbrühe wirkt gegen die Entzündung und lässt die Nasenschleimhäute abschwellen; Sie können wieder besser durchatmen.

Eine Nasenspülung mit Salzlösung unterstützt die natürlichen Selbstreinigungsmechanismen der Nasenschleimhaut, befreit die Nase von mit Bakterien besiedeltem Schleim und verringert die Gefahr von Infektionen der Nasennebenhöhlen.

So wird's gemacht: Mischen Sie 1 TL Salz auf ½ l warmes Wasser.

Halten Sie sich ein Nasenloch zu und schnupfen Sie mit dem anderen das Salzwasser aus der hohlen Hand hoch; dann wechseln Sie die Seite. Spülen Sie mehrmals täglich, bis die Symptome abgeklungen sind.

Akute Nasennebenhöhlenentzündung

Im Rahmen eines einfachen Schnupfens entwickelt sich häufig eine akute Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis). Die Ausführungsgänge der Nasennebenhöhlen machen dann „dicht“, das Sekret kann nicht mehr abfließen. Eine Nasennebenhöhlenentzündung äußert sich mit Kopfschmerzen, die beim Schnutzen, Bücken oder Pressen zunehmen, Gesichtsschmerzen, Fieber und Abgeschlagenheit, manchmal auch mit Zahnschmerzen oder einem Klopfschmerz über den Nebenhöhlen. Vor allem beim morgendlichen Aufwachen haben Sie das Gefühl, „alles ist zu“. Als häufige Komplikation kann das gestaute Sekret mit Bakterien besiedelt werden. Lassen Sie das ärztlich abklären.

Was tun bei akuter Nasennebenhöhlenentzündung?

Nasennebenhöhlenentzündungen neigen dazu, chronisch zu werden. Um dies zu verhindern, sollten Sie ansteigende Fußbäder (siehe Seite 25), Dampfinhalationen (siehe

Bei einer **akuten Sinusitis** kann die Phytotherapie als alleinige Maßnahme genügen; haben Sie jedoch starke Schmerzen, sollten Sie das unbedingt ärztlich abklären lassen. Wichtig ist, dass Sie den nächsten akuten Schnupfen konsequent behandeln – so gelingt ein Ausheilen am ehesten.

Seite 90) oder Nasenspülungen durchführen (siehe Schnupfen), auf eine befeuchtete Raumluft achten und genügend trinken. Bewährt hat sich eine schleimlösende Teemischung (siehe unten) und das Inhalieren von Zwiebeltee.

Chronische Nasennebenhöhlenentzündung

Wurde eine Nasennebenhöhlenentzündung nicht ausgeheilt und besteht länger als 3 Monate, oder tritt sie häufiger als 4-mal im Jahr auf, dann spricht man von einer chronischen Sinusitis.

Eine chronische Sinusitis bereitet oft weniger Beschwerden als die akute Sinusitis. Die Sekrete sind schleimig-eitrig, oft mit einem Schleimfluss in den Rachen, der häufig einen Hustenreiz erzeugt; Sie leiden unter einer ständig trockenen Nase und einer behinderten Nasenatmung, dumpfen Kopf- und Gesichtsschmerzen, einer Riechminderung und Sie sind abgeschlagen.

Was tun bei chronischer Nasennebenhöhlenentzündung?

Wählen Sie Heilpflanzentees oder -präparate aus der Apotheke, die die Nasenschleimhäute abschwellen lassen und den Sekretabfluss wieder herstellen: Holunder, Lindenblüten, Eisenkraut, Schlüsselblume, kombiniert mit solchen, die entzündungs- und keimhemmend wirken: Kamille, Knoblauch, Engelwurz und Thymian. Trinken Sie die Teemischung 3-mal täglich 6–8 Wochen lang, über die bestehenden Symptome hinaus! Zusätzlich können Sie eine Meerrettich-Nackenkompressen (siehe Seite 189) anwenden; sie bewirkt eine reflektorisch vermehrte Durchblutung der Nasennebenhöhlenschleimhäute und lässt das Sekret besser abfließen; oder feuchtwarme Lein-



Erkältungskraut Thymian.

samenkompressen (siehe Seite 168), die die Durchblutung der entzündeten Region und dadurch den Abfluss des Nasensekrets fördern; damit mindern sie auch den typischen Druckschmerz bei Nasennebenhöhlenentzündung. Stärken Sie zusätzlich Ihre körpereigenen Abwehrkräfte, indem Sie Sonnenhut und Vitamin-C-reiche Früchte wie Hagebutten, Sanddorn oder Kiwis zu sich nehmen.

Heuschnupfen

Heuschnupfen ist eine jahreszeitlich bedingte Allergie, die mit den ersten blühenden Sträuchern im Januar beginnt und bis weit in den Sommer hinein reichen kann. Ihr Auslöser sind die Blütenpollen verschiedener Pflanzen. Wahrscheinlich ist ein überreagierendes Immunsystem dafür verantwort-

lich, dass im Übermaß Antigene gegen die betreffenden Allergie auslösenden Stoffe (Allergene) gebildet werden.

Menschen mit Heuschnupfen leiden unter einem wässrigen Fließschnupfen mit heftigen Niesattacken, brennenden, tränenden und äußerst lichtempfindlichen Augen, unangenehmem Juckreiz in Augen und Nase und Kopfschmerzen. Sie sind häufig müde und ihr Allgemeinbefinden ist beeinträchtigt.

Was tun bei Heuschnupfen?

Reiben Sie sich während der Heuschnupfenzeit die Innenwand der Nase mit Oliven- oder Sanddornfruchtfleisch ein. Atmen Sie bei Niesreizattacken Wasserdampf ein und führen Sie bei starkem Juckreiz Nasenspülungen mit Kochsalz durch. Nehmen Sie viel frisches Obst zu sich, denn Vitamin C bindet den entzündungsauslösenden Stoff Histamin und gilt als nebenwirkungsfreies Antiallergikum. Magnesiumreiche Bananen, Sonnenblumenkerne und Leinsamen hemmen die Histaminproduktion, Malventinktur lindert den Reiz und schützt die Schleimhaut. Ein Extrakt aus Pestwurzblättern (*Petasites hybridus*, Apotheke) besitzt ausgeprägte antientzündliche und antiallergische Eigenschaften. Niesen, juckende Augen und laufende Nase lassen bald nach, ohne dass Sie noch müder werden, wie es bei synthetischen Antiallergika der Fall ist.

Infektanfälligkeit

Haben Sie mehr als sechs Erkältungen im Jahr, so leiden Sie unter „Infektanfälligkeit“. Ursachen können beispielsweise Störungen des Lymphsystems, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, eine gestörte Darmflora, Allergien, permanentes Mundatmen oder Passivrauchen sein. Stress führt

häufig zu einer gestörten Funktion des vegetativen Nervensystems, das eine wesentliche Rolle in der Immunabwehr spielt. Ein in welcher Form auch immer über längere Zeit geschwächter Körper wird verstärkt anfällig für Infekte.

Was tun gegen Infektanfälligkeit?

Stärken Sie Ihre natürliche Abwehr, um akute Krankheitsverläufe zu mildern, deren Dauer zu verkürzen und die Häufigkeit zu reduzieren. Schlafen Sie genügend, suchen sie sich eine Bewegungsart, die ihnen Spaß macht, sorgen Sie für Entspannung und reduzieren Sie Stress.

Zur Mobilisierung der Abwehr sollten Sie heiße Fußbäder mit Heublumen- oder Thymiantee oder Senfmehlfußbäder durchführen (siehe Seite 23). Kneipp-Maßnahmen, wie kalte Armbäder, kalter Gesichtsguss oder morgendliche kalte Waschungen, stärken Ihren Organismus. Sie können Ihre körpereigene Abwehrkraft auch stärken durch Saunagänge, Taulaufen oder einen Aufenthalt am Meer – suchen Sie sich bewusst heraus, was Ihnen Freude bereitet. Zur Resistenzsteigerung gehört auch eine vollwertige, mineral- und vitaminreiche Ernährung, vor allem mit Vitamin C, E und dem Spurenelement Zink.

Heilpflanzen, die bei Infektanfälligkeit eingesetzt werden, nennt man „pflanzliche Immunstimulanzien“. Sie steigern die Reaktionsbereitschaft des Immunsystems. Die wichtigste ist der Sonnenhut. Achten Sie auf die korrekte Art und Dauer der Einnahme, damit keine gegenteilige, bremsende Wirkung eintritt! Die Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*, *P. reniforme*, bekannt als „Umckaloabo“, siehe Seite 303) mit ihren antiviralen und immunstärkenden Eigenschaften gilt ebenfalls als natürlicher „Infektblocker“.

Hauterkrankungen

Unsere Haut ist unser Schutz. Sie bestimmt ganz wesentlich unser äußeres Erscheinungsbild und gilt als Spiegel der Seele. Wir erröten vor Scham oder erblassen vor Schreck. Auch Redewendungen wie „Das geht mir unter die Haut!“, „Ich fühle mich nicht wohl in meiner Haut!“ oder „Das juckt mich nicht!“ zeigen die enge Verbindung zwischen Haut und seelischem Empfinden.

Wie die Haut arbeitet

Mit ihrer etwa 2 qm großen Oberfläche schützt die Haut uns vor schädlichen Umwelteinflüssen. Sie speichert Wasser und Blut, ist zugleich Abwehr- und Immunorgan, Wärmeregulator und Fettdepot. Neben Leber, Niere, Darm und Lunge ist die Haut eines der fünf Ausscheidungs- und Entgiftungsorgane des menschlichen Körpers. Sie entgiftet über die Talg- und Schweißdrüsen.

Wunden und Verletzungen

Körperliche Wunden sind durch Gewalteinwirkung (mechanische Gewalt, Hitze, Kälte, chemische Stoffe) entstandene Verletzungen

von Gewebe. Heilpflanzen haben bei Wunden und Verletzungen einen hohen Stellenwert, gerade auch in der Selbstbehandlung – bestimmt haben Sie bei Verletzungen schon einmal Ringelblumensalbe oder Arnikatinktur verwendet.

Was tun bei Wunden und Verletzungen?

Einfache kleinere Verletzungen heilen meist von selbst; lassen Sie sie ausbluten und sich dadurch selbst reinigen. Zur Unterstützung können Sie sie mit verdünnter Ringelblumentinktur reinigen. Größere beziehungsweise tiefere Stichwunden gehören in ärztliche Behandlung.

Offene Wunden

Was tun bei offenen, blutenden Wunden?

Offene, blutende Wunden sollten Sie behutsam mit verdünnter Ringelblumentinktur reinigen. Kleinere Wunden lassen Sie dann an der Luft trocknen, größere Wunden schützen Sie vor erneutem Verschmutzen mit einem Wundverband (Apotheke), der auch das Wundsekret absorbiert. Streichen Sie keine fetthaltigen Wund- und Heilsalben direkt auf die Wunde;

sie schließen die Verletzung luftdicht ab und schaffen so ein Milieu, in dem sich Krankheitskeime gerne vermehren. Außerdem verhindern fetthaltige Salben das Abfließen von Wundsekret.

Was tun bei nässenden Wunden?

Nässende Wunden behandeln Sie am besten zuerst mit feuchten Teeauflagen mit Eichenrinde, Kamille, Ringelblume oder Zaubernuss. Erst anschließend behandeln Sie mit Salben (Ringelblume, Kamille), die Sie dünn auf die Wundränder auftragen.

Was tun bei infizierten, entzündeten Wunden?

Bei infizierten, entzündeten Wunden haben Arzneipflanzen manchmal keine ausreichende Wirksamkeit; Sie können sie aber unterstützend einsetzen. Baden Sie die Wunde behutsam mit Tee aus Ringelblumen, Acker-Schachtelhalm, Kamille oder Zaubernuss, beziehungsweise bedecken Sie sie mit einer Teekompressen. Lassen Sie die Wunde immer gut trocknen, bevor Sie den Verband anlegen. Zwiebelfrischsaft oder das mehrmalige Bestreichen mit einer Zwiebelhälfte unterstützt die Wund- und Narbenheilung.

Achtung! Nicht bei offenen Wunden anwenden, das brennt!

Geschlossene Wunden

Unter geschlossenen Wunden versteht man Schädigungen der unter der Haut liegenden Gewebe- und Knochenstrukturen, ohne dass es zu einer äußerlichen Verletzung der Haut gekommen ist. Dazu gehören Verstauchungen und Zerrungen (Distorsionen), Prellungen (Kontusionen) oder Quetschungen (Kompressionen). Geschlossene Wunden nennt man auch stumpfe Verletzungen. Sie entstehen beispielsweise durch (Auf-)Schlag oder durch Umknicken des Fußes. Dadurch werden die weichen Gewebeschichten unter der Hautoberfläche zerstört und zahlreiche winzige Blutgefäße zerquetscht. Es bildet sich zunächst ein Bluterguss (Hämatom), die betroffene Stelle schwillt an, verfärbt sich blauviolett und schmerzt, vor allem beim Bewegen.

Was tun bei geschlossenen Wunden?

Ruhe, das betroffene Körperteil falls möglich hochlegen und Kühlen mit feuchten Umschlägen; das lindert Schwellung und Schmerz, verbessert die Beweglichkeit und beschleunigt die Resorption des Blutergusses.

Die wichtigsten Heilpflanzen bei stumpfen Verletzungen sind Arnika, Beinwell, Johanniskrautöl, Rosskastanie (Apotheke) und Steinklee. Sie können diese entzündungshemmenden, abschwellenden und schmerzlindernden Heilpflanzen in Form von verdünnter Tinktur oder Tee als kühlende Umschläge einsetzen. Gels, Salben oder Pasten können Sie entweder einfach behutsam einreiben, als messerrückendicken Salbenumschlag einsetzen oder als Breiumschlag anlegen (z. B. mit Beinwell).

Abszesse und Furunkel

Eiteransammlungen im Gewebe (Abszesse) und Eitergeschwüre am Haarfollikel (Furunkel) sind eitrige, schmerzhafte Entzündungen der Haut. Sie sind durch Bakterien verursacht und erkennbar durch eine scharf umschriebene, schmerzhaft gerötete Schwellung mit Eiterung.

Was tun bei Abszessen und Furunkeln?

Abszesse und Furunkel müssen zum Reifen gebracht werden, damit sich der Eiter nach außen entleeren kann. Dazu legen Sie heiße Auflagen mit Leinsamen oder mit Bockshornklee auf (*Trigonella foenum-graecum*; Apotheke):

So wird's gemacht: Verrühren Sie 1 EL pulverisierten Bockshornklee mit wenig heißem Wasser zu Brei und streichen Sie ihn auf ein Tuch. Legen Sie den Umschlag so heiß wie möglich auf und lassen Sie ihn 20 Minuten liegen. Bereiten Sie bei Bedarf 5 Tage lang einmal täglich eine Auflage. Sie können auch eine Frischblattaufgabe mit Kohl machen. Bei kleineren Abszessen genügt ein in heißem Wasser erhitzter Fenchelteebeutel, das erweicht und wirkt keimhemmend. Im akuten Stadium lindern feuchtkühle Auflagen mit Kamillentee die Schmerzen; bei starker Überwärmung können Sie kurzfristig kühle Arnikaumschläge mit verdünnter Arnikatinktur oder Quarkauflagen auftragen (bei starken Schmerzen mit eingetränkter Arnikatinktur).

Achtung! Bei einem Furunkel im Gesicht sollten Sie sich auf alle Fälle ärztlich behandeln lassen, denn die Erreger könnten in die Hirnhaut gelangen!

Nagelbettentzündung

Eine Entzündung am Nagelbett (Paronychie, siehe Seite 49) ist zu meist durch Bakterien verursacht. Sie ist äußerst schmerzhaft, die Stellen sind stark gerötet und geschwollen.

Was tun bei Nagelbettentzündung?

Lindern Sie durch regelmäßige Fingerbäder mit Schmier- oder Kernseife, die aufgelöst wird in Tee aus Arnika, Ringelblume, Acker-Schachtelhalm oder Kamille. Die Fingerbäder tragen zum Aufweichen des Entzündungsherds bei.

So wird's gemacht: 2 EL Schmierseife mit 250 ml Tee (siehe oben) auflösen und den betroffenen Finger so heiß wie möglich mehrmals täglich 10–15 Minuten darin baden.

Beingeschwür (Ulcus cruris)

Ulcus cruris ist ein chronisches, offenes Beingeschwür am Unterschenkel mit entzündeter Haut, das sich manchmal wochen- bis monatelang nicht schließt. Es ist abwechselnd trocken oder feucht, entzündet, eiternd oder von einem Ekzem umgeben. Die Ursache ist meist ein langjähriges chronisches Venenleiden.

Was tun bei Beingeschwür?

Da es sich beim Beingeschwür ursächlich meist um ein Venenleiden handelt, ist die wichtigste Therapiemaßnahme ein fachgemäß angelegter Kompressionsverband: Manche lang dauernden Geschwüre heilen dann innerhalb von 3–4 Monaten ab! Nach ärztlicher Abklärung können Sie begleitend zum Kompressionsverband durch Auflagen und Teilbäder für eine

saubere Wunde sorgen und Infektionen vermeiden. Verwenden Sie dazu folgende Heilpflanzen: Bei nässendem Geschwür Eichenrinde oder Zaubernuss. Legen Sie die Auflage so lange an, bis das Geschwür nicht mehr nässt. Bei infiziertem Ulcus nehmen Sie Ringelblume. Sie fördert eine gute Wundheilung und wirkt entzündungshemmend, regt den Lymphfluss an und ist deshalb gut bei einer Verhärtungstendenz der Geschwüre. Oder sie verwenden die keimhemmende Kamille. Zur Aktivierung der Wundheilung nehmen Sie Acker-Schachtelhalm.

Druckgeschwür

Dekubitus ist ein Druckgeschwür, das durch langes Liegen auf einer Stelle (z. B. Bettlägerigkeit, Gipsverband) entsteht. Vor allem alte Menschen und Schwerkranke sind davon betroffen. Die Stelle ist gerötet und äußerst schmerzhaft und neigt dazu, sich zu einem tiefen Geschwür zu entwickeln.

Was tun bei Druckgeschwür?

Massieren Sie mehrmals täglich vorbeugend die betroffenen Stellen mit Johanniskrautöl ein oder mit einer Mischung aus Johanniskrautöl und Sanddornöl (1 ml Sanddornöl auf 50 ml Johanniskrautöl; siehe Seite 222), und pflegen Sie begleitend mit Ringelblumensalbe. Bei infiziertem Dekubitus können Sie Kompressen mit Ringelblumen- oder Kamillentea auflegen.

Stoffwechselbedingte Hauterkrankungen

Erkrankungen und Belastungen des Stoffwechsels zeigen sich häufig auf der Haut – mit Hautausschlägen oder Allergien. Dann ist

es wichtig zu entgiften, das heißt die Stoffwechsel- und Ausscheidungsorgane Leber, Niere, Haut und Darm zu unterstützen. Die Förderung des Stoffwechsels mittels „Frühjahrs- und Entgiftungskur“ (siehe Seite 293) gilt daher als eine Art Basisbehandlung bei stoffwechselbedingten Hauterkrankungen.

Ekzeme

Ein Ekzem ist eine juckende, nicht ansteckende Hautentzündung (Dermatitis) mit meist schubweisem Verlauf. Es ist eine Reaktionsform der Haut auf schädigende Einflüsse (z. B. Stoffwechselbelastungen durch Umweltgifte, Impfschäden, geschwächtes Immunsystem, Ernährungsfehler, Allergien). Der Körper versucht, Giftstoffe oder Stoffe, die er nicht verträgt, über die Haut loszuwerden. Ein Ekzem zeigt sich neben dem typischen Juckreiz mit flächigen, entzündlichen Hautstellen, die entweder nassen oder trocken sind und schorrig bis schuppig sein können. Häufig kommt es auf der vorgeschädigten Haut zu Begleitinfektionen durch Bakterien, Viren oder Pilze.

Was tun bei Ekzemen?

Ekzeme behandelt man gleichzeitig äußerlich und innerlich. Äußerlich versucht man, Schmerz und Juckreiz durch Ganzwaschungen mit Apfelessigzusatz, Kleiebädern und Luftbädern zu lindern.

Verwenden Sie bei **Hautentzündungen** oder Ekzemen am besten keine oder nur medizinische Seifen, die für eine rasche Rückfettung sorgen.

Gleichzeitig versucht man, durch Ernährungsumstellung (kein Fabrikzucker, wenig bis kein tierisches Eiweiß, Soja- oder Ziegenmilch statt Kuhmilch, keine Zusatzstoffe in der Nahrung) und Stärkung der körpereigenen Abwehr eine Besserung zu erreichen. Weil sich Stoffwechselbelastungen häufig auf der Haut zeigen, unterstützt man die Stoffwechsel- und Ausscheidungsorgane, zu denen neben Leber, Niere und Darm auch die Haut zählt. Das entlastet die Haut und führt zu einer Verbesserung der Hautbeschwerden; man nennt das „von innen nach außen heilen“.



Kamille hemmt Keime in infizierten Wunden.

So wird's gemacht: Für eine klassische, stoffwechselfördernde Teemischung nehmen Sie je 20 g Löwenzahnblätter und -wurzeln, Birkenblätter, Erdrauch-, Stiefmütterchen- und Goldrutenkraut. 1 TL der Mischung pro Tasse 15 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Was tun bei nässenden Ekzemen? Nässen die Ekzeme, können Sie sie mit locker sitzenden, feuchten Auflagen behandeln, die durch die Verdunstungskälte kühlend, abschwellend und entzündungswidrig wirken, den Juckreiz stillen und die Wundheilung anregen. Sobald die Auflagen trocken oder warm werden, erneuern Sie sie.

So wird's gemacht: Legen Sie zu Beginn der Behandlung 3-mal täglich 1–2 Stunden lang eine Auflage aus gerbstoffhaltiger Eichenrinde, Walnussblättern, Kamille oder Zaubernuss auf. Nach 1 Woche reduzieren Sie die Auflagen auf einmal täglich alle 2 Tage, ab der 3. Woche nur noch, wenn die Ekzeme wieder nässen.

Was tun bei trockenen Ekzemen? Trockene Ekzeme behandeln Sie mit wundheilungsfördernden und entzündungshemmenden Heilpflanzentees aus Ringelblume, Zistrose (*Cistus incanus*; Apotheke) oder Zaubernuss. Die Krusten und Schorfe lösen Sie behutsam mit Oliven-, Lein- oder Johanniskrautöl ab. Bei starkem Juckreiz tragen Sie Zaubernusswasser (Apotheke) oder stark verdünntes Essigwasser (1 EL Essig auf 1 l Wasser) auf.

Neurodermitis

Neurodermitis ist eine häufige, im Kindesalter sogar eine der häufigsten Hauterkrankungen unserer zivilisierten Gesellschaft. Jeder dritte Erwachsene und jedes zehnte Kind leidet daran. Sie betrifft

zunehmend Kinder (siehe Seite 336), verläuft häufig chronisch und geht einher mit Überempfindlichkeit der Haut gegenüber äußeren Reizen; ein erstes Zeichen ist oft die Unverträglichkeit von Wolle auf der Haut. Dazu kommt äußerst quälender Juckreiz, vor allem nachts. Der Hautausschlag ist hochrot entzündet, trocken-schuppig oder nässend. Neurodermitis verläuft schubweise mit symptomfreien Intervallen. Sie beginnt meist im Säuglings- oder Kindesalter, häufig mit Milchschorf (siehe Seite 336). Nur etwa die Hälfte aller Kinder mit Milchschorf erkranken jedoch später an Neurodermitis. Die Haut ist durch die Unterfunktion der Talg- und Schweißdrüsen und wegen einem gesteigerten Wasserverlust glanzlos und trocken. Allergische Hautreaktionen verursachen den intensiven Juckreiz.

Die Ursache von Neurodermitis ist trotz aller wissenschaftlichen Erkenntnisse nicht abschließend geklärt. Als gesichert gilt, dass eine erbliche Veranlagung, ein gestörtes Immunsystem und Defekte im Fettstoffwechsel die Krankheit auslösen können. Außerdem spielen Stoffwechselstörungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Giftstoffe und psychische Belastungen eine große Rolle.

Was tun bei Neurodermitis?

Im Vordergrund der Therapie bei Neurodermitis steht zunächst die örtliche Behandlung der Haut und

damit die Linderung der Beschwerden. Beim akuten, nässenden Ekzem lindern zuverlässig Umschläge und Bäder aus Heilpflanzentees (siehe oben). Die wichtigsten Heilpflanzenzubereitungen bei Neurodermitis sind Auflagen und Bäder aus Eichenrinde, Kamille oder Zaubernuss, Einreibung und innerliche Einnahme mit Nachtkerzenöl und der kortisonähnlich wirkende Bittersüße Nachtschatten als Salbe oder Tinktur (*Solanum dulcamara*; Apotheke). Zusätzlich helfen Einreibungen und Hautpflege mit Johanniskrautöl und -präparaten (Apotheke). Auch die Zistrose (*Cistus incanus*; Apotheke) hat sich als „Hautschutz“ bei Neurodermitis bestens bewährt.

So wird's gemacht: Lassen Sie 1 EL getrocknetes Zistrosenkraut mit 200 ml Wasser bei schwacher Hitze 5 Minuten lang köcheln und gießen Sie anschließend ab. Trinken Sie 3-mal täglich 1 Tasse. Verwenden Sie den Tee zusätzlich äußerlich für Teeumschläge, Waschungen oder Bäder. Für ein Vollbad nehmen Sie 3 EL Kraut auf 1 l Wasser. Bei starkem Juckreiz trinken Sie zusätzlich beruhigende Teemischungen (siehe „Schlafstörungen“, Seite 316), vor allem für die Nacht. Bewahren Sie in Heilpflanzentee (aus Ringelblume, Zistrose oder Zaubernuss) getunkte Waschlappen oder auch Salzwaschlappen im Gefrierschrank auf und wenden Sie sie bei Bedarf als Kühlpackung an. Bei nächtlichem Juckreiz lindern Pfefferminzöl-Wasser-Waschungen.

Eine pauschale Behandlungsstrategie für **Neurodermitis** gibt es leider nicht. Da es viele Auslöser für Neurodermitis gibt, von denen viele noch gar nicht bekannt sind, muss jedes Therapiekonzept individuell ärztlich und naturheilkundlich erarbeitet und angepasst werden. Dazu gehört unter anderem eine individuelle Ernährungstherapie, eine Klimatherapie im Gebirgs- oder Meeresklima, der Abbau von Stressfaktoren, Entspannungsverfahren und ausreichend Schlaf und Bewegung an der frischen Luft.

So wird's gemacht: Geben Sie 5 Tropfen Minzöl in 1 l kaltes Wasser und schütteln Sie die Mischung kräftig. Trinken Sie einen Waschlappen damit und benetzen Sie damit Ihre Haut.

Schuppenflechte

Die Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine anlagebedingte Stoffwechselerkrankung, die besonders häufig 15- bis 40-Jährige befällt. Sie verläuft chronisch in Schüben und äußert sich durch juckende, entzündliche Hautareale, die mit silberweißen Schuppen bedeckt sind. Auslöser der Erkrankung sind häufig Infektionen oder psychische Belastungen, Allergene, Gifte, Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln oder Nahrungsmittelzusätzen oder auch Darmfunktionsstörungen.

Was tun bei Schuppenflechte?

Wichtig sind Entgiftung und eine Ernährung mit hoch ungesättigten Fettsäuren. Eine Klimatherapie, Aufenthalte am Meer, Luft- und Sonnenbäder tun Haut und Seele gut. Leiten Sie die Behandlung durch Tee-Saft-Fasten ein – lassen Sie sich dabei von Ihrem naturheilkundlichen Therapeuten anleiten – und aktivieren Sie die Ausscheidungsvorgänge über die Niere und die Leber („Frühjahrskur“, siehe Seite 293).

Sobald dem Körper andere Entlastungswege zur Verfügung stehen, spielt die Haut als **Ausscheidungsorgan** eine zu vernachlässigende Rolle.

Die wichtigsten Heilpflanzen bei Schuppenflechte sind die Mahonie (*Mahonia aquifolium*), der Erdrauch (*Fumaria officinalis*), Bitter-

süßer Nachtschatten (*Solanum dulcamara*) und die Zistrose (*Cistus incanus*). Die Mahonie wirkt entzündungshemmend und ganz spezifisch auf das Hautbild bei Psoriasis. Sie hemmt die übermäßige Teilung der Hautzellen, wirkt der Schuppenbildung entgegen, reguliert die Talgdrüsentätigkeit (das heißt, sie vermindert sie bei Psoriasis), weicht Verhornungen auf und wirkt zusätzlich keimhemmend; speziell für Psoriasis wurde daraus eine Creme entwickelt (Apotheke). Der lindernde Effekt des Erdruchs auf Hautleiden ist schon lange bekannt; Bittersüßer Nachtschatten (Salbe und Tropfen; Apotheke) wirkt kortisonähnlich, und die Zistrose (Tee und Salbe; Apotheke) lindert bei starkem Juckreiz.

Und hier einige Tipps, wie Sie Beschwerden bei Schuppenflechte zusätzlich lindern können: Massieren Sie Johanniskraut- oder Leinöl in die nach dem Duschen noch feuchte Haut ein. Legen Sie Teeauflagen mit Stiefmütterchenkraut, Eichenrinde oder Walnussblättern auf. Rühren Sie Heilerde (Apotheke) mit warmem Tee zu einem dünnen Brei, tragen Sie die Mischung auf die betroffenen Stellen auf und lassen Sie sie etwa 30 Minuten einwirken; das lindert die entzündlichen Vorgänge. Solekneibäder (Apotheke) entsuppen, Schmierseifenbäder (200 g/Vollbad) weichen Schuppen auf. Borken und Krusten lösen sich ab, wenn Sie Quark messerrückendick auftragen und ihn 2–3 Stunden einwirken lassen – schützen Sie hinterher die junge Haut mit einer Ölkompresse aus Johanniskraut-, Lein- oder Sanddornfruchtfleischöl (siehe Seite 27).

Akne

Akne sind entzündlich „verstopfte“ Talgdrüsenfollikel bei verstärkter Talgdrüsenproduktion. Sie wird durch ererbte Veranlagung, immu-

nologische Störungen oder hormonelle Umstellung verursacht und zeigt sich zu Beginn oft als Miteser, aus denen später eitrig-erhabene, entzündlich-rote und schmerzhafte Pickel werden. Akne ist nicht nur ein ästhetisches Problem, es belastet häufig gerade Jugendliche in der Pubertät psychisch sehr stark.

Was tun bei Akne?

Wichtig ist es, die Stoffwechsel- und Entgiftungsfunktionen von innen her anzuregen. Das gelingt am besten durch stoffwechselwirksame Tees mit Birke, Stiefmütterchen, Gänseblümchen oder Brennnessel („Frühjahrskur“, siehe Seite 293). Legen Sie Magerquarkauflagen oder Honig auf die betroffenen Stellen. Überschüssige Fette binden entzündungshemmende Kompressen mit Heilerde (Apotheke), die Sie mit Ringelblumentee zu einer streichfähigen Paste angerührt haben. Reinigen Sie Ihre Haut täglich mit antiseptisch wirkenden Pflanzenauszügen, heißen Dampfbädern oder Teeauflagen mit Acker-Schachtelhalm, Eichenrinde, Kamille, Salbei oder Zaubernuss.

Sonstige Hauterkrankungen

Juckreiz

Juckreiz ist ein Symptom vielerlei Ursachen, die vorrangig behandelt werden müssen: Auslöser können Insektenstiche, Allergien oder Hormonstörungen sein, aber auch Ekzeme, Entzündungen, Mineralstoffmangel, psychische Belastungen oder trockene Haut im Alter.

Was tun bei Juckreiz?

Quälenden Juckreiz lindern Sie mit Waschungen beziehungsweise kühlenden Auflagen mit kaltem

Malven- oder Eibischwurzeltee, oder verdünntem Essig.

So wird's gemacht: Geben Sie 1 EL Essig in 1 Tasse Wasser; bei starkem Juckreiz fügen Sie 1 Tropfen Lavendelöl zu, das Sie in 1 TL Honig emulgiert haben.

Auflagen mit Acker-Schachtelhalm, Blättern und Rinde der Zaubernuss, Eichenrinde, Blättern von Pfefferminze oder Walnuss, oder Blüten von Kamille, Ringelblumen und Gänseblümchen lindern ebenfalls. Melisse, Hopfen oder Passionsblume (Apotheke) beruhigen Körper und Seele.

Lippenherpes

„Lippenbläschen“ (Herpes labialis) gehören zu den häufigsten Virusinfektionen des Menschen. Meistens ist die Immunabwehr geschwächt, wenn das Herpesvirus an der Lippe die typischen, wassergefüllten Bläschen verursacht, die brennen, jucken und schmerzen und alles andere als attraktiv aussehen. Begünstigende Faktoren können eine starke UV-Strahlung am Meer oder im Gebirge sein, aber auch Stress, Menstruation, Vitaminmangel, Umweltgifte oder psychische Belastungen. Beginnen Sie möglichst bei den ersten An-



Johanniskrautöl lindert Sonnenbrand.

Treten **Herpeserkrankungen** immer wieder auf, dann sollten Sie neben der lokalen Behandlung auch Ihr Immunsystem unterstützen. Das geschieht am besten durch Gaben von Sonnenhut oder Ginseng. Das Herpesvirus benötigt die Aminosäure L-Arginin für sein Wachstum. Sorgen Sie daher für eine vollwertige Ernährung, die arm ist an L-Arginin, das heißt keine Schokolade, Nüsse oder Erdnüsse, Getreide und Samen.

zeichen (spannende, trockene Haut und erste kleine Bläschen) mit der Behandlung!

Was tun bei Lippenherpes?

Das beste und bekannteste Mittel gegen Herpes ist die Zitronen-Melisse oder eine Kombination aus Salbei mit Rhabarber (Rhabarber-Salbei-Creme; Apotheke). Behandeln Sie 1 Woche über die Abheilung der Bläschen hinaus, damit sich die Viren wirklich nicht mehr vermehren können! Wenn Sie bei starker Lichtexposition zu Lippenbläschen neigen, sollten Sie bereits zwei Wochen vor einer Reise in die Sonne 3-mal täglich 10 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl innerlich einnehmen. Ölen Sie sich dann zusätzlich „vor Ort“ die Lippen mit dem reinen Öl ein (Achtung! Das Öl färbt rot, zieht aber schnell ein.)

Verbrennungen und Sonnenbrand

Verbrennungen sind akute Entzündungen der Haut durch Hitzeeinwirkung. Verbrennungen 1. Grades machen sich durch Rötung, Schwellung und Schmerzen bemerkbar und gehen mit einer Gewebeschädigung der oberen Hautschicht einher. Bei Verbrennungen 2. Grades kommt es zu Blasen mit heftigen Schmerzen, die aber narbenlos abheilen. Bei Verbrennungen 3. Grades wird das Hautgewebe zerstört (Nekrose); sie heilen schlecht und hinterlassen teilweise entstellende Narben. Leichter Sonnenbrand entspricht einer Verbrennung 1. Grades, schwerer Sonnenbrand einer Verbrennung 2. Grades.

Mit Heilpflanzen kann man lediglich Verbrennungen 1. und 2. Grades behandeln. Verbrennungen 3. Grades gehören in ärztliche Behandlung, Sie können sie aber durchaus mit pflanzlichen Mitteln nachbehandeln.

Was tun bei Verbrennungen und Sonnenbrand?

Als Erste-Hilfe-Maßnahme können Sie direkt nach dem Verbrennen etwa 15 °C kühles (nicht eiskaltes!) Wasser anwenden, um eine weitere Gewebsschädigung und Brandblasen zu verhindern. Bei einer Verbrennung ist die Hitze im Gewebe und es brennt sozu-

„Mallorca-Akne“

Bei einer Überempfindlichkeit der Haut auf die UV-Strahlen des Sonnenlichts können 1–2 Tage nach dem Sonnenbad juckende Bläschen oder Knötchen auftreten. Wenn Sie an Sonnenallergie leiden, auch „Mallorca-Akne“ genannt, sollten Sie sich langsam an die Sonnenbestrahlung gewöhnen, indem Sie die Dauer der Bestrahlung behutsam steigern. Zwei Wochen vor Reisebeginn sollten Sie den Körper zusätzlich „von innen lichtschützen“. Nehmen Sie dazu 3-mal täglich 10 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl zu sich. Ist eine Allergie ausgebrochen, lindern Sie mit oben genannten Pflanzen.

sagen innerlich weiter. Daher ist es wichtig, das kalte Wasser so lange über die verbrannte Stelle fließen zu lassen, bis die Schmerzen deutlich nachlassen. Bitte nur bei kleinflächigen Verbrennungen durchführen; großflächige maximal 5 Minuten kühlen, sonst kann es zu Wundheilungsstörungen kommen. Größere Verbrennungen sollten Sie immer ärztlich behandeln lassen!

Feuchtkalte Auflagen wie Essig- oder Quarkumschläge (siehe oben) lindern den Schmerz. Anschließend können Sie Auflagen mit abgekühlten entzündungshemmenden, abschwellenden und schmerzlindernden Heilkräutertees machen. Nehmen Sie dazu Eichenrinde, Kamille, Malve, Pfefferminze, Ringelblume, Spitzwegerich oder Zaubernuss und legen Sie die Auflage mehrmals täglich jeweils 15 Minuten lang auf. Sobald die erste Hitze abgekühlt ist, tragen Sie behutsam Johanniskrautöl auf, gemischt mit 10%-igem ätherischen Lavendelöl.

Insektenstiche

Insektenstiche sind Hautreaktionen auf eingebrachte Insektengifte. Die Haut ist an der betroffenen Stelle rot und geschwollen, die Stiche schmerzen und jucken.



Bärlauchsaft lindert Insektenstiche.

Was tun bei Insektenstichen?

Zur Linderung legen Sie kühlende Umschläge an (siehe oben, Verbrennungen). Sie können die Stiche auch mit frisch ausgequetschtem Blättersaft von Spitzwegerich, Gänseblümchen, Minze oder Bärlauch betupfen oder den Saft einer frisch angeschnittenen Zwiebel aufbringen.

Haut- und Fußpilze

Haut- und Fußpilze sind eine ansteckende Erkrankung mit speziellen Pilzen. Pilze sind überall; an feucht-warmen Orten fühlen sie sich besonders wohl und können sich schnell festsetzen, vor allem wenn ein Körper abwehrgeschwächt ist und sie eine Art Treibhausklima vorfinden: zwischen den Zehen, im Genitalbereich, in der Achselhöhle oder anderen Hautfalten. Haut- und Fußpilze erkennen Sie meist an kreisrunden, scharf begrenzten Rötungen mit Schuppungen und Juckreiz und entzündlichen, nässenden Herden. Die Infektion schreitet unter Bläschenbildung und Rötung von innen nach außen fort.

Für die Behandlung von **Pilzerkrankungen** sollten Sie viel Geduld mitbringen! Vor allem Nagelpilze sind schwer und langwierig zu behandeln, weil ihre Enzyme das Nagelstrukturprotein Keratin spalten und als Nahrung verwenden. Deshalb sollten Sie die pilzbefallenen Nagelpartien alle 2–3 Tage durch sorgfältige Fußpflege entfernen! Behandeln Sie nach dem Abheilen grundsätzlich noch eine Weile weiter, denn der Erreger kann noch „versteckt“ vorhanden sein.



Knoblauchfrischsaft wirkt pilzhemmend.

Was tun bei Haut- und Fußpilzen?

Führen Sie regelmäßige Waschungen, Auflagen, Pinselungen oder Teilbäder durch. Verwenden Sie dazu keimhemmend und austrocknend wirkende Gerbstoffpflanzen (siehe Seite 34), wie Blutwurz, Eichen- oder Zaubernussrinde, Kamillenblüten beziehungsweise Blätter von Salbei oder Zistrose (*Cistus incanus*; Apotheke). Auch der frische Presssaft von Ringelblumenblüten und Knoblauch (mit einer Knoblauchpresse gewonnen) wirkt pilzhemmend. Lassen Sie sich zur Nachbehandlung (wenn die akute Entzündung abgeheilt ist) in der Apotheke 2,5 g Thymianöl in 50 g Ringelblumen- oder Kamillensalbe mischen und tragen Sie diese 2 Monate lang 2-mal täglich auf, damit der Pilz auch wirklich „verschwindet“.

Warzen

Warzen sind relativ häufige gutartige Hautwucherungen, die durch Viren verursacht werden. Sie sind ansteckend, vor allem wenn sie aufgekratzt werden und bluten.

Kinder (siehe Seite 338), alte und kranke Menschen sind besonders häufig betroffen. Die meisten Warzen sieht man zwar, aber man spürt sie nicht.

Was tun bei Warzen?

Wenn Warzen gehäuft auftreten, dann sollten Sie das Immunsystem mit Sonnenhut oder Ginseng stärken. Zum Glück verschwinden viele Warzen von allein. Es gibt verschiedene Warzenarten (siehe Seite 338), aber die Behandlung ist immer ähnlich. Kalte, feuchte Füße begünstigen die Warzenbildung – sorgen Sie daher immer für warme Füße.

Der frische Milchsafte von Schöllkraut (*Chelidonium majus*) hemmt das Zellwachstum und wirkt so gut gegen Viren, dass man es auch „Warzenkraut“ nennt. Die Frischpflanze sollten Sie möglichst im Garten oder Balkon stets zur Verfügung haben. Der Frischsaft ist unübertroffen, aber bereiten Sie sich für den Winter eine Tinktur für den äußerlichen Gebrauch zu: Lassen Sie 1 Teil klein geschnittenes Schöllkraut und 5 Teile Alkohol (40%) 3 Wochen lang ziehen und gießen Sie dann ab.

So wird's gemacht: Tragen Sie den goldgelben, (intensiv färben!) Milchsafte mehrmals täglich 2–6 Wochen lang auf, und zwar punktgenau direkt auf die Warze (nicht auf das Hautareal darum: er wirkt ätzend!). Sie können den Saft auch auf ein Pflaster geben und dieses 6 Wochen lang mehrmals auf die Warze kleben. Ein Knoblauchpflaster hat sich ebenfalls gut bewährt:

So wird's gemacht: Decken Sie die Haut um die Warze mit einem Pflaster ab, legen Sie eine frisch angeschnittene Scheibe Knoblauch direkt auf die Warze. Lassen Sie das Pflaster über Nacht wirken und entfernen Sie es morgens. Diese Prozedur führen Sie 3–4 Wochen lang durch.

Übermäßiges Schwitzen

Eine normale Schweißabsonderung reguliert die Haut- und Körpertemperatur und sorgt für eine Entgiftung über die Haut. Als übermäßiges Schwitzen bezeichnet man eine extreme Steigerung der Schweißsekretion, örtlich begrenzt oder den ganzen Körper betreffend. Meist ist das für die Betroffenen sehr unangenehm. Das kann unterschiedliche Ursachen haben: Wechseljahre (siehe Seite 325), Schilddrüsen-, Hormon- und Stoffwechselerkrankungen, Kreislaufschwäche, fieberhafte Infekte, Krebs, Tuberkulose, aber auch psychische Auslöser, Kaffee oder Alkohol. Es sollte je nach Ursache behandelt werden.

Was tun bei übermäßigem Schwitzen?

Heilpflanzen helfen lindern. Unterstützen Sie den Körper bei der Entgiftung durch harntreibende Pflanzentees mit Goldrutenkraut, Birken- oder Brennnesselblättern (6 Wochen lang 3-mal täglich

Frischer Schweiß riecht nicht, er duftet allenfalls. Eine Haut, die chronisch stark schwitzt, entzündet sich leichter, neigt zu Rissen und Wundsein und bildet einen guten Nährboden für Bakterien und Pilze. Der unangenehme Schweißgeruch entsteht, wenn durch bakterielle Zersetzung übelriechende Buttersäure entstanden ist.

1 Tasse trinken), das beeinflusst und reguliert die natürliche Hautatmung. Die wichtigste Pflanze ist Salbei als Tee oder Tinktur innerlich und äußerlich. Gut tun kühle Abwaschungen mit Salbeitee, Wechselduschen oder ein Arm- und Tauchbad (einfach abwechselnd beide Unterarme kurz in kaltes Wasser tauchen).



Abwaschungen mit Salbeitee helfen gegen Schwitzen.

Seelische Beschwerden

Es gehört heutzutage fast zur Normalität: Die einen sind beruflich oder familiär überbeansprucht und hetzen von einem Termin zum anderen. Die anderen sind arbeitslos, und Sorgen und Existenzängste nehmen überhand. Das kann in beiden Fällen zu Spannungs- und Unruhezuständen, zu depressiven Verstimmungen, Ängsten oder Schlafstörungen führen, wenn kein Ende abzusehen ist. Wenn Gespräche mit Freunden oder eine Veränderung der Lebensgewohnheiten nicht mehr helfen, ist es an der Zeit, professionelle therapeutische Hilfe zu holen und sich medikamentös unterstützen zu lassen. Auch wenn für schwere psychische Störungen Psychopharmaka das Mittel der Wahl sein mögen – bei den viel häufigeren, leichten bis mittelschweren depressiven Verstimmungen, Ängsten oder Schlafstörungen sind Heilpflanzenanwendungen eindeutig zu bevorzugen.

Schlafstörungen und Erschöpfung

Schlafstörungen

Mit Schlafen verbringen wir ein Drittel unseres Lebens. Das ist eine Zeit, die durchaus nicht „verschla-

fen“, sondern lebensnotwendig ist, denn ein erholsamer Schlaf lässt Körper, Seele und auch unser Immunsystem regenerieren. Wenn Sie mehr als einen Monat lang regelmäßig 3–4 Nächte pro Woche schlecht schlafen und das auch zu Tagesbeeinträchtigungen führt, leiden Sie an Schlafstörungen. Haben Sie Probleme mit dem Einschlafen, sollten Sie zuerst einmal nach den Ursachen von Schlafstörungen sehen. Die sind manchmal ganz harmlos: Haben Sie ein gut gelüftetes, leises Schlafzimmer und eine passende Matratze? Haben Sie im Bett warme Füße? Hatten Sie tagsüber genügend Bewegung? Sind Sie eine „Nachtteule“ oder ein Mensch, der weniger Schlaf braucht? Haben Sie zu spät zu viel gegessen? Belasten Sie Probleme? Nehmen Sie Medikamente mit entsprechenden Nebenwirkungen ein? Sind Sie körperlich gesund? Funktionieren Herz und Kreislauf? Sind Blutzucker und Schilddrüse in Ordnung? Haben Sie Schmerzen oder leiden Sie unter Juckreiz? Klären Sie diese Dinge, bevor Sie zu Tabletten greifen!

Was tun bei Schlafstörungen?

Lassen Sie sich lieber mit Heilpflanzen in Morpheus' Arme führen, anstatt sich mit Schlaftabletten zu betäuben, die für traumlose Näch-



Beruhigender Baldrian.

te und benebeltes Aufwachen sorgen. „Schlafpflanzen“ wirken deshalb so gut, weil sie die für einen erholsamen Schlaf so wichtigen Traumphasen (REM-Phasen) nicht stören und keine unerwünschten Nebenwirkungen wie Abhängigkeit oder Gewöhnung haben. Allerdings sollten Sie wissen, dass „Schlafpflanzen“ häufig erst nach mehreren Tagen bis Wochen ihre volle Wirksamkeit entfalten – haben Sie also etwas Geduld und trinken Sie einen „Schlaftee“ mindestens 6 Wochen lang. Viele der beruhigenden und schlaffördernden Heilpflanzen enthalten ätherische Öle und eignen sich deshalb nicht nur für beruhigende Tees, Tinkturen oder Schlafweine, sondern auch für beruhigende Brustkompressen, Kräuterkissen oder Bäder – gleiten Sie nach einem wohligh warmen, duftenden Bad ins Reich der Träume! Bereiten Sie sich eine gut schmeckende, entspannende Tee- oder Bademischung aus folgenden „Schlafpflanzen“ zu: Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse, Linde oder Kamille. Eine Teemischung ist intensiver als Einzelpflanzen.

Nervosität, Unruhe und Erschöpfung

Ständig erhöhte Anforderungen scheinen zu unserer hektischen Zeit zu gehören. Um dem nachzukommen, gibt der Mensch sein Bestes, bis sein Körper ausgebrannt ist und streikt (Burnout-Syndrom). Wenn Menschen Angst haben zu versagen, beziehungsweise wenn sie Druck und Stress kaum mehr aushalten, dann macht sie das auf Dauer seelisch und körperlich krank: Sie sind müde oder ängstlich, mutlos oder interesselos, reizbar oder unzufrieden. Vielleicht leiden Sie auch unter körperlichen Symptomen wie Kreislaufbeschwerden, Schwindel, Appetitlosigkeit oder Kopfschmerzen.

Was tun bei Nervosität, Unruhe und Erschöpfung?

Lassen Sie zunächst Organerkrankungen ausschließen oder gegebenenfalls behandeln. Schauen Sie sich Ihr derzeitiges Leben an: Ist es noch so, wie Sie es sich wünschen? Setzen Sie neue Prioritäten, richten Sie es sich wieder ein: Zeit haben, Ruhepausen und Gespräche mit Freunden. Leben ist ein einmaliges Geschenk! Schöpfen Sie Kraft durch gesunde Ernährung, eine Bewegungsart, die Ihnen Freude macht und Entspannung – Kneippmaßnahmen haben sich auch dafür bestens bewährt. Heilpflanzen gegen Nervosität, Unruhe und Erschöpfung sollen beruhigenden und vitalisierenden Charakter haben. Daher unterstützen Sie bei Nervosität, Unruhe und Erschöpfung auch die gleichen Pflanzen, die gegen Schlafstörungen eingesetzt werden (siehe oben). Damit Körper und Seele mit Stress besser umgehen können, dürfen Sie sich eine Weile lang von Ginseng begleiten lassen. Trinken Sie bei körperlicher und geistiger Erschöpfung stimulierenden und erfrischenden Matetee. Auch Grüntee, Basilikumtee oder Lapachotee schenken ruhige Kraft. Ist ein niedriger Blutdruck für die Erschöpfung verantwortlich, trinken Sie Rosmarintee oder nehmen Sie ein Rosmarinbad. Und nicht vergessen: Bittermittel stärken Ihren Körper (siehe Seite 33). Sie fühlen sich dann rundherum wieder besser und somit nimmt auch Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wieder zu.

Wetterfühligkeit

Wetterfühligkeit ist eine Überempfindlichkeit gegenüber Witterungserscheinungen wie Föhn, drückende Luft oder Gewitter, die sich auf das Allgemeinbefinden, Stimmung und Leistungsfähigkeit auswirkt.



Rosmarin gegen niedrigen Blutdruck.

Dann haben Menschen, die unter Wetterfühligkeit leiden, mit Kopfschmerzen, Erschöpfung, Schlaf- und Kreislaufstörungen, Gereiztheit, Niedergeschlagenheit oder Gelenkschmerzen zu kämpfen.

Was tun bei Wetterfühligkeit?

Folgende Heilpflanzentees beziehungsweise -präparate lindern das Beschwerdebild: Melisse und Lavendel, Johanniskraut, Baldrian und die Passionsblume (*Passiflora incarnata*). Weißdorn dient zur Unterstützung des Kreislaufs. Trinken Sie genügend Wasser oder verdünnte Frucht- und Obstsaft. Tanken Sie frische Luft, denn von Sauerstoff durchflutete Zellen neigen weniger zu Schmerz. Eine gesunde Lebensweise und Kneippmaßnahmen reduzieren deutlich die Wetterfühligkeit: Machen Sie wechselwarme Duschen, Fußbäder, Wassertreten oder Trockenbürsten als Gefäßtraining!

Depressionen und Ängste

Depressionen

„Schatten auf der Seele“ sind wohl jedem schon einmal begegnet. Viele kennen sicher auch das Gefühl, traurig und ganz allein auf der Welt zu sein, oder vor schier unlösbaren Aufgaben und unüberbrückbaren Hindernissen zu stehen. Das Selbstbewusstsein ist im „Keller“. Konflikte und Krisen gehören zu unserem Leben; daran reift die Persönlichkeit, und oft genügt es, sich mit guten Freunden oder Freundinnen auszusprechen. Wenn solch eine Seelenverstimmung aber mehr ist als eine vorübergehende Niedergeschlagenheit, wenn Sie aus eigener Kraft keinen Ausweg aus der Krise finden, es gar bis zum Lebensüberdruß kommt und körperliche Beschwerden wie Erschöpfung oder Herz-Kreislauf-Beschwerden dazu kommen, dann dürfen und sollten Sie Hilfe holen.

Was tun bei Depressionen?

Die wichtigste Heilpflanze bei Depressionen ist das Johanniskraut. Bei einer depressiven Verstimmung aufgrund einer großen Erschöpfung kann Ginseng die richtige Wahl sein. Zu einer umfassenden Heilpflanzentherapie bei depressiven Verstimmungen gehören auf alle Fälle auch Bittermittel in die Teemischung (siehe Seite 33). Sie stärken (tonisieren) und machen ganz eindeutig „Mut und gute Laune“: das nervenstärkende Tausendgüldenkraut, der mutmachende Wermut, die angstlösende Engelwurz („Angstwurz“), der magenkräftigende Enzian oder der wärmende Ingwer. Zusätzlich können Sie je nach Beschwerdebild den kreislaufunterstützenden Rosmarin, den „mutmachenden“ Thymian, den herzunterstützen-

den Weißdorn oder beruhigende Arzneipflanzen begeben (siehe oben). Melisse und Lavendel sollen laut einer Studie ebenfalls wirksam sein bei Depressionen. **So wird's gemacht:** Stellen Sie eine Teemischung aus 50 g Johanniskraut, 20 g Weißdornkraut und je 10 g Melissenblätter, Engelwurz- und Ingwerwurzel her. Übergießen Sie mit kochendem Wasser und lassen Sie 10 Minuten lang ziehen. Trinken Sie 8 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse.

Angstzustände

Angst ist zunächst einmal eine normale Schutzreaktion des Körpers, um vor gefährlichen Situationen zu warnen und uns umsichtig zu machen, damit wir situationsgerecht reagieren. Wenn aber Ängste den Alltag bestimmen, handelt es sich um Angststörungen oder um Phobien, das heißt an bestimmte Auslöser gebundene Ängste. Solche Ängste quälen und lähmen den Menschen und sind durch eine starke körperliche Symptomatik ausgezeichnet, wie beispielsweise Herzrasen, Schweißausbrüche, Schwindel, Zittern, Erstickungs- oder Engegefühl im Hals oder in der Brust. Außerdem verschlimmert Angst Schmerzen und unterdrückt das Immunsystem.

Was tun bei Angstzuständen?

Bei vorübergehender Ängstlichkeit lindern Baldrian, Lavendel, Melisse, Hopfen, Johanniskraut und Passionsblume (*Passiflora incarnata*; Apotheke) die akuten Beschwerden. Bei stärkeren Ängsten haben sich vor allem Kombinationspräparate bewährt, zum Beispiel mit Johanniskraut und Baldrian oder mit Johanniskraut, Baldrian und Passionsblume, die deutlich und schnell Angstsymptome lindern. Nehmen Sie die



Rose „öffnet das Herz“.

Heilpflanzenteemischung beziehungsweise das Präparat jeweils 6 Wochen lang ein und wechseln Sie dann die Mischung oder das Präparat; so kann der Körper immer neu darauf reagieren.

Schmerzen

Gesunde Menschen haben keine Schmerzen – Schmerzen sind daher ein Hinweis, dass „etwas nicht in Ordnung“ ist. Akute Schmerzen besitzen wichtige Schutz- und Warnfunktionen und werden als „Wachhund der Gesundheit“ bezeichnet. Schmerzen können körperliche, aber auch seelische Ursachen haben. Nicht selten bedingt eines das Andere. Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn Schmerzen 3–6 Monate lang anhalten. Sie stellen eine massive Beeinträchtigung der Lebensqualität dar und werden wie eine Art Dauerfolter empfunden, die sich natürlich auf körperlicher wie seelischer Ebene auswirkt. Dann entwickelt sich

eine Art Schmerzgedächtnis: Nervenzellen merken sich den Auslöser des Schmerzes und reagieren das nächste Mal schon bei geringen Schmerzreizen; auch dann noch, wenn die eigentliche Ursache längst beseitigt ist. So ist der Schmerz zur Schmerzkrankheit geworden. Eine Spirale von Angst vor Schmerzen, Anspannung und Schmerz führt zu Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Vereinsamung, Depression und sozialem Rückzug.

Lassen Sie **Dauerschmerzen** auf alle Fälle frühzeitig und ausreichend behandeln, um zu verhindern, dass sie chronisch werden!

Was tun bei Schmerzen?

Angst steigert die Intensität der Schmerzempfindung, Ablenkung und Entspannung können dagegen Schmerzen lindern. Deshalb tut alles gut, was Sie entspannt, vor allem Tees, Fuß- oder Vollbäder aus entspannenden Heilpflanzen (siehe oben).

Kopfschmerzen

Kopfschmerzen gibt es schon seit Urzeiten. Sie gehören bis heute zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Früher wurden manchmal Löcher in die Schädeldecke gebohrt, um die üblen Geister heraus zu lassen! Gut, dass sich die Behandlungsmethoden inzwischen geändert haben. Die Ursachen sind vielseitig, zum Beispiel Augen- oder Zahnerkrankungen, sklerotische Gefäßveränderungen im Gehirn, seelische Belastungen und Depressionen, Gehirnerschütterung, Schädeltrauma oder ein Hirntumor, zu hoher oder zu niedriger Blutdruck, Erkrankungen im Verdauungssystem oder der Nieren, hormonelle oder Stoffwech-

selstörungen, Erkältungen, Wetterwechsel, Nervenschmerzen (Neuralgien) oder auch Vergiftungen.

Was tun bei Kopfschmerzen?

Aufgrund der oben genannten vielfachen Ursachen ist für eine erfolgreiche Therapie eine gründliche Klärung Ihrer Vorgeschichte (Anamnese) und eine genaue Abklärung aller möglichen Ursachen wichtig (Differentialdiagnose). Führen Sie ein Kopfschmerztagebuch, in dem Sie alles auflisten, was Sie essen oder unternehmen, wie es Ihnen geht, was Sie gegen Ihre Schmerzen unternehmen und was wie geholfen hat – das kann wichtige Aufschlüsse geben (übers Internet abrufbar, siehe Seite 342).

Spannungskopfschmerzen

Spannungskopfschmerzen sind Schmerzen im Bereich des gesamten Kopfes, die einen drückend-ziehenden Charakter haben. Sie entstehen bei längerem Arbeiten in angespannter Kopfhaltung durch Verspannungen der Hals-, Hinterhaupt- und Nackenmuskeln, zum Beispiel vor dem Computer oder beim Autofahren. Aber auch psychosozialer Stress oder Ängste können Spannungskopfschmerzen verursachen.

Was tun bei Spannungskopfschmerzen?

Die spezifische Heilpflanze bei Kopfschmerzen ist die Pfefferminze, in Form des Pfefferminzöls, das die Kälterezeptoren der Haut erregt und dadurch die Schmerzleitung blockiert, zusätzlich den Blutfluss in den Kapillaren steigert und damit die Verkrampfung der am Schädel ansetzenden Muskulatur löst. Besorgen Sie sich in der

Apotheke eine Art „Deoroller“ mit einer 10%-igen, ätherischen Öl-Alkohol-Mischung zum Einreiben an die schmerzenden Partien. Pflanzliche Weidenrindenpräparate benötigen 2–3 Stunden, bis sie ihre Wirkung entfalten; sie eignen sich daher eher zur Anwendung bei chronischen, lang anhaltenden Kopfschmerzen. Aspirin (Salizylsäure), das ursprünglich aus der Weidenrinde stammt, wirkt dagegen sofort gegen Kopfschmerzen, führt allerdings bei häufigerem Gebrauch zu Nebenwirkungen. Mädesüßtee ist ebenfalls salizinhaltig und kann wie Weidenrinde bei chronischen Kopfschmerzen zur leichten Schmerzlinderung eingesetzt werden. Johanniskraut lindert Kopfschmerzen, wenn diese auf Verspannungen und Depressionen zurück zu führen sind, und beugt laut Studien chronischen Schmerzen vor, indem es die Programmierung von Dauerschmerzen stoppt und reduziert. Außerdem lindern Heilpflanzen, die entspannen und beruhigen (siehe oben), die Durchblutung fördern (Ingwer, Rosmarin, Wacholder, Zimt) oder krampflindernde Eigenschaften besitzen (Fenchel, Gänse-Fingerkraut, Kamille, Schafgarbe). Bauen Sie Spannungen ab, wo immer es geht. Unterstützen Sie den Stoffwechsel („Frühjahrskur“, siehe Seite 293), gleichen Sie den Säure-Basen-Haushalt aus und trinken Sie zur Entgiftung ausreichend warmes Wasser, dünne Tees, verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte oder dünne Gemüsebrühen. Beseitigen Sie Verdauungsprobleme, und machen Sie heiße Fußbäder (siehe Seite 23), das verbessert reflektorisch die Kopfdurchblutung und hilft zu entspannen. Warme Unterarmbäder mit Lavendel leiten Spannung aus dem Kopfbereich.



Mutterkraut ist das „Migränekraut“.

Migräne

Migräne betrifft ungefähr 10% der erwachsenen Bevölkerung, und immer mehr Kinder. Migräne tritt meistens anfallsartig und halbseitig auf, mit wiederholten klopfenden oder bohrenden Schmerzen, begleitet von Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtscheu, Geräuschempfindlichkeit und mit vegetativen Begleiterscheinungen wie Schweißausbrüchen, Durchfall, Sensibilitätsstörungen, Schwindel oder starkem Harndrang, manchmal auch von visuellen Erscheinungen wie Lichtblitzen.

Auch wenn die Ursachen noch nicht geklärt sind, scheint der Migräne eine Störung in der Reizverarbeitung und im Stoffwechselgeschehen zugrunde zu liegen. Vor allem das Gleichgewicht des Botenstoffes Serotonin ist gestört und führt zu Beginn einer Migräneattacke zu einer Verengung der Blutgefäße des Gehirns, gefolgt von einer schlagartigen Erweiterung der Gefäße als Reaktion auf

die unzureichende Gefäßversorgung. Typische Migräneauslöser sind Schokolade, Kaffee, Cola oder Zigaretten, Nüsse, Tomaten, Rotwein, Käse, Bananen, Gewürzmischungen mit Glutamat oder Milchprodukte. Aber auch andere Faktoren können Auslöser für eine Migräne sein, beispielsweise Flüssigkeitsmangel oder Hunger, die Antibabypille, Flackerlicht, ungewohnte Höhe, Wetterfaktoren, Frühjahrs- oder Herbstbeginn oder Zeitverschiebungen (Jetlag), Ängste, Stress oder sogar Entlastung (bei der so genannten Wochenendmigräne).

Was tun bei Migräne?

Die Mittel der Wahl in der Phytotherapie sind Mutterkraut und Pestwurz (*Petasites hybridus*), dessen Wurzeln krampflösend, schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken und keine Nebenwirkungen haben. Pestwurz ist ein effizientes vorbeugendes Migränemittel für Erwachsene

und Kinder, das auch schmerzhafte Muskelverspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, Harnwegskrämpfe, Asthma und spastische Bronchitis lindert. Setzen Sie Pestwurz nur als Fertigpräparat aus der Apotheke ein! Führen Sie folgende vorbeugende Behandlung kurmäßig durch: Nehmen Sie das Präparat 4–6 Monate lang ein, danach legen Sie eine Pause von 3–4 Monaten ein; anschließend können Sie diesen Zyklus wiederholen. Guarana (*Paullinia cubana*), eine Kletterpflanze aus dem tropischen Regenwald, lindert ebenfalls Migräneanfälle. Guaranapräparate sind rasch wirksam und gut verträglich, stimulieren, wirken gegen Kreislaufstörungen, nervöse Kopfschmerzen, Spannungskopfschmerz, „Alkoholkater“, Stress, Muskelverspannung, Nervenschmerzen (Neuralgien) und Erschöpfung und sind auch für Migräneanfällige geeignet, die keinen Kaffee vertragen. Präparate finden Sie in Apotheken, Drogerien und Naturkostläden.

Therapeutisch begleitetes Heilfasten kann Migräne vorbeugen!

Suchen Sie durch ein Migränetagebuch Ihren Auslösern auf die Spur zu kommen. Führen Sie eine Entgiftungskur durch, um Stoffwechselbelastungen zu beheben („Frühjahrskur“, siehe Seite 293). Sorgen Sie für ausreichend Schlaf, genügend Bewegung (baut Spannungen ab), einen verringerten Stresspegel und eine gesunde, basenreiche Ernährung, mit viel Kartoffeln und Gemüse, das kann die Häufigkeit der Anfälle senken.

Frauenbeschwerden

Weise Frauen und Hebammen waren seit Urzeiten die Hüterinnen des Pflanzenwissens. Sie erschlossen sich die Kräfte der Natur durch genaues Beobachten verbunden mit Intuition und Erfahrung. Frauen waren es auch vor allem, die Heilpflanzenwissen und auch das Wissen über die Vorgänge in

ihrem Körper mündlich weiter gaben: über Menstruation, Schwangerschaft und Geburt. Aus diesem Grund zählt der Einsatz von Pflanzen in der Frauenheilkunde schon immer als etwas Selbstverständliches. In letzter Zeit ist das Interesse an frauengerechter Therapie gewachsen, be-

sonders seit die Hormonersatztherapie so kritisch diskutiert wird. In diesem Kapitel werden vor allem die frauenspezifischen Heilpflanzen für die wichtigsten Beschwerdebilder vorgestellt und Tipps gegeben, welche naturheilkundlichen Anwendungen bei Frauenleiden sinnvoll sind.

Um Wiederholungen zu vermeiden, schauen Sie bei Beschwerden, unter denen Frauen ebenso wie Männer, Kinder oder ältere Menschen leiden, bitte auf den angegebenen Seiten nach.

Beschwerden	Pflanzeigenschaften	Pflanze	Seite
Erschöpfung, Müdigkeit	tonisierende und kräftigende Pflanzen	Ingwer	136
		Ginseng	108
Schlaflosigkeit, Nervosität	entspannende Schlafbegleiter	Baldrian	52
		Lavendel	162
		Melisse	190
Mangelndes Selbstbewusstsein	Bittere Pflanzen, die Sie zentrieren und wieder in die eigene Mitte bringen	Engelwurz	82
		Schafgarbe	226
Verdauungsstörungen (Durchfall, Verstopfung, Blähungen oder Übelkeit)	Siehe Kapitel „Verdauungsbeschwerden“		279
Blasenentzündung	Siehe Kapitel „Nieren- und Harnwegserkrankungen“		291
Wassereinlagerung		Birke	62
		Brennnessel	70
		Löwenzahn	174
Kopfschmerzen		Pfefferminze	200
		Mutterkraut	194
		Senfmehlfußbad	25

Menstruationsbeschwerden

Wie Frauen ihr „Frau sein“ gestalten, hängt zum Teil sicher von ihren Vorbildern ab, sei es die Mutter oder Großmutter, eine Freundin oder das Wissen, wie die eigenen Ahninnen diese Zeiten erleben durften. Empfinden Sie Ihre Monatsblutung als etwas, das „frau“ eben erleiden muss, das heißt als lästig oder unangenehm? Oder darf sie bei Ihnen nach altem Vorbild „gefeiert“ werden als eine Initiation ins Leben? Soll am besten niemand etwas davon bemerken? Oder gönnen Sie sich regelmäßig an „Ihren Tagen“ gewisse Auszeiten und Rückzugsmöglichkeiten? In jedem Fall sind Pflanzen verlässliche Begleiterinnen, die den Frauen zur Seite stehen.

Schmerzhafte Blutung

Von einer schmerzhaften Blutung (Dysmenorrhoe) ist fast jede fünfte Frau betroffen: Krampfartige Bauchschmerzen, die häufig in den Rücken ziehen und ein Druckgefühl im Unterleib sind die häufigsten Symptome. Vielfach kommen Verdauungsstörungen dazu, Durchfall oder Verstopfung, Übelkeit, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Wie gut wäre es jetzt, sich mit einer Wärmflasche ins Bett verkriechen zu können, Rückzug, wie er früher üblich war. Es täte doppelt gut, weil auch die Stimmung nicht die beste ist, ob nervös, gereizt, wütend oder weinerlich. Meist bewegt sich das Selbstwertgefühl auf niedrigstem Niveau.

Was tun bei schmerzhafter Blutung?

Wichtig ist, dass Sie sich jetzt nicht unter Druck setzen lassen und durch Bemerkungen wie „Na, hast

du wieder deine Tage? Du bist so kratzbürstig!“ aus der Bahn werfen lassen. Bleiben Sie bei sich, in Ihrem ureigenen Rhythmus. Jede Frau hat in dieser Zeit andere Bedürfnisse. Genehmigen Sie sich kleine Auszeiten im Rahmen Ihrer Möglichkeiten. Konzentrieren Sie Ihre Kräfte auf sich selbst, und finden Sie heraus, was Ihnen in dieser Zeit gut tut: Ins Bett legen oder einen Spaziergang machen, Musik hören oder ein warmes Fußbad nehmen, ein Gespräch mit einer Freundin oder alleine sein. Wärme entspannt immer: Eine heiße Wärmflasche, eine feuchtheiße Dampfkompresse mit Schafgarbe, Kamille, Fenchel, Melisse oder Heublumen (siehe Seite 28), ein Kartoffelwickel (siehe Seite 27) oder ein warmes Fußbad (siehe Seite 23).

Füllen Sie die Wärmflasche nur zur Hälfte mit heißem (nicht kochendem!) Wasser und drücken Sie vor dem Verschließen die Luft heraus – dann schmiegt sie sich richtig an Ihren Bauch!

Bereiten Sie sich zusätzlich eine entspannende Ölmischung zum Einreiben auf den Bauch zu.

So wird's gemacht: Mischen Sie 5 ml Mandelöl mit je 1 Tropfen ätherischem Öl von Lavendel, Rose und Muskatellersalbei (Apotheke). Diese Mischung vermindert die Krämpfe. Lassen Sie sich von einem lieben Menschen einreiben, wenn Sie möchten. Sie können auch mit Ingweröl die schmerzende Stelle massieren. Ernähren Sie sich leicht salzarm, eher entwässernd (z. B. mit Kartoffeln, Reis oder Spargel) und mineralreich, vor allem mit genügend Kalzium und Magnesium. Das ist in Getreide, Nüssen, Blütenpollen oder Wildgemüse enthalten und mindert die erhöhte Krampfbereit-

schaft. Manchmal werden die Beschwerden auch geringer, wenn Sie einen Tag vor der erwarteten Menstruation fasten.

Heilpflanzen bei Menstruationsschmerzen sind das krampflösende Gänse-Fingerkraut, die blutstillende, keimwidrige, beruhigende, stärkende und krampflösende Schafgarbe und der Frauenmantel, der eine schützende Hülle um Sie legt. Auch Kamille wirkt krampflösend, schmerzlindernd und beruhigt. Am besten bereiten Sie sich einen „Menstruationstee“ aus diesen 3 oder 4 Pflanzen zu (zu gleichen Teilen), und lassen ihn 7 Minuten ziehen. Trinken Sie ihn eine Woche vor der erwarteten Blutung bis eine Woche danach 3-mal täglich. Wiederholen Sie diese Anwendung mindestens 3 Zyklen lang. Bei Bedarf würzen Sie den Tee (und auch Ihre Speisen) behutsam mit durchblutungsfördernden, krampflösenden Gewürzen wie Anis, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Koriander, Vanille oder Zimt. Wenn Sie an menstruationsbedingter Migräne leiden, geben Sie Mutterkraut in die Teemischung, es lindert die Menstruationsbeschwerden und die Migräne. Bei starken Schmerzen lindert ein Präparat der Trauben-Silberkerze (*Cimicifuga racemosa*, Apotheke): *Cimicifuga* besitzt östrogenartige Wirkungen, entkrampft bei Menstruationsstörungen und bessert Schlafstörungen und Stimmungs-

Die Trauben-Silberkerze (*Cimicifuga racemosa*) trägt ihren Namen zu Recht: Bildschön erheben sich die weißsilbernen Blütenkerzen über ihr dunkelgrünes Blattgewirr. Die alte Heilpflanze der Indianer Kanadas weist schon mit ihren Volksnamen auf die Verwendung in der Frauenheilkunde hin: „Indianische Frauenwurzel“ oder „squaw root“.

labilität. Auch Pestwurz (*Petasites hybridus*) lindert krampfartige Menstruationsbeschwerden und Migräne – beide Pflanzen sollten Sie als standardisierte Fertigpräparate einnehmen.

Zu starke Blutung

Eine zu starke Blutung (Hypermenorrhoe) liegt vor, wenn Sie nach eigenem Befinden stärker bluten als sonst, beziehungsweise wenn Sie mehr als 15 Binden oder Tampons pro Tag benötigen.

Was tun bei zu starker Blutung?

Halten Sie zunächst Bettruhe ein und legen Sie einen Eisbeutel auf den Bauch. Leiden Sie häufig unter starken Blutungen, lassen Sie unbedingt ärztlich abklären, ob es nur eine harmlose, eventuell stressbedingte Blutung ist, oder ob eine hormonelle oder organische Ursache vorliegt, beispielsweise eine gutartige Geschwulst in der Gebärmutter (Myom), eine Entzündung oder eine verdächtige Schleimhautveränderung der Gebärmutter. Natürlich sollten auch schwerwiegende organische Ursachen

wie bösartige Tumoren (Karzinome) im Unterleib ausgeschlossen werden, damit Sie sich beruhigt für eine Selbstmedikation entscheiden können.

Als Heilpflanzen dienen das blutstillende Hirtentäschel, das sich bei verlängerter, verstärkter und bei schmerzhafter Regelblutung bewährt hat, oder die die Gebärmuttermuskulatur stärkende Schafgarbe. Zu einer wirkungsvollen Teemischung können Sie mineralienreichen, blutstillenden und wundheilungsfördernden Schachtelhalm begeben, den regulierenden Frauenmantel oder die blutstillende Blutwurz.

Zu schwache oder keine Blutung

Eine zu schwache Blutung (Hypomenorrhoe) mit nur etwa 2 Tage dauernder Blutung (bei normaler Zyklusdauer) erscheint Ihnen wahrscheinlich zunächst einmal eher angenehm. Eine der Hauptursachen ist eine hormonelle Fehlfunktion; das sollten Sie ärztlich abklären lassen. Bleibt Ihre Blutung ganz aus, ohne dass Sie schwanger sind oder die Pille nehmen (Amenorrhoe), müssen Sie die Ursache abklären lassen. Vielleicht haben Sie lange die Antibabypille eingenommen; dann braucht Ihr Körper eine ganze Weile, bis er weiß, dass er wieder „natürlich agieren“ darf („Postpill-Syndrom“). Vielleicht liegt aber auch vermehrter Stress vor, körperliche oder seelische Belastungen oder eine starke Gewichtsabnahme; dann schaltet der Körper auf „Sparflamme“ und konzentriert sich auf die wichtigsten Funktionen. Eine der häufigsten Ursachen für eine sekundäre Amenorrhoe ist ein erhöhter Prolaktinspiegel, bedingt durch Medikamente, Schilddrüsenunterfunktion oder chronischen Stress. Prolaktin ist ein in der Hirnanhangsdrüse

produziertes Hormon, das vor allem für das Wachstum der Brustdrüse in der Schwangerschaft und für die Milchbildung in der Stillperiode verantwortlich ist.

Bleibt die Monatsblutung ganz aus, spricht man von Amenorrhoe. Man unterscheidet die primäre von der sekundären Amenorrhoe. Von primärer Amenorrhoe spricht man, wenn Mädchen über ihr 16. Lebensjahr hinaus noch keine Periode bekommen haben. Bei der sekundären Amenorrhoe ist die Monatsblutung länger als sechs Monate ausgeblieben.

Was tun bei zu schwacher Blutung?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass sich die Blutung staut und sich Ihr Bauch wie aufgebläht anfühlt, dann können Sie mit blutungsfördernden Pflanzen (Emmenagoga) nachhelfen.

Folgende Heilpflanzen können den Unterbauch mitsamt der Verdauung kräftig anregen, durchbluten und wärmen: Schafgarbe reguliert eine zu geringe Blutung und stärkt. Engelwurz wirkt krampflösend, blutungsfördernd und -regulierend. Geben Sie für eine abgerundete Teemischung entspannende Melisse, lösenden Fenchel und stärkenden Frauenmantel dazu. Zu den typischen blutungsfördernden Pflanzen gehören auch Gewürze wie Ingwer, Zimt, Rosmarin, Wacholder, Beifuß (*Artemisia vulgaris*) und Basilikum (*Ocimum basilicum*). Sie können auch aus solch einer durchblutungsfördernden Teemischung ein Fuß- oder Sitzbad zubereiten. Oder Sie stellen ein Einreiböl daraus her und massieren Ihren Bauch damit (10–20 g Gewürze/100 ml Öl). Gut bewährt hat sich auch ein Senfmehlfußbad oder



Fenchel wirkt entspannend.

eine Senfmehlkompresse auf die Kreuzbeinregion (siehe Seite 27). Nehmen Sie genügend Vitamin-E-haltige Öle zu sich (Weizenkeimöl, Nachtkerzenöl oder Brennnessel-samen), die sind am Hormonaufbau beteiligt.

Zum Beifuß sagt der Volksmund: „... wenn ein weibsperson ihre zeit nicht recht hat, die nehm ein handvoll beyfuß.“ Dass solche Kräuter auch Wehen anregen und deshalb bei Schwangeren eine Frühgeburt auslösen können, liegt auf der Hand. Daher sollte man sie in der Schwangerschaft nicht verwenden.

Wenn ein erhöhter Prolaktinspiegel vorliegt – eine der häufigsten Ursachen für eine sekundäre Amenorrhoe – lassen Sie sich Mönchspfefferpräparate verschreiben, die eine Aufhebung des hormonellen Ungleichgewichtes und damit eine Normalisierung des Zyklus bewirken (siehe unten). Übrigens ist der Mönchspfeffer auch wirksam bei Sterilität aufgrund einer Gelbkörperschwäche!

Prämenstruelles Syndrom

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) kennen viele Frauen im Alter zwischen 12 und 55 Jahren: Kurz vor ihrer Menstruation befällt sie Niedergeschlagenheit, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Hautprobleme, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen und Migräne. Sie haben volle, schwere und empfindliche Brüste, Gewichtszunahme durch Wassereinlagerung, Verdauungsstörungen und das Bedürfnis nach Rückzug. Man nennt dieses Beschwerdebild auch die „Tage vor den Tagen“.

Als Ursache gilt ein Ungleichgewicht des weiblichen Hormonhaushaltes mit erhöhtem Prolaktinspiegel bei gleichzeitiger Hemmung der Östrogen- und Progesteronausschüttung. Das kann durch einen Mangel an γ -Linolensäure verursacht sein, bedingt durch ungesunde Ernährung, Nikotin- oder Alkoholmissbrauch, Stress, Alterungsprozesse oder Virusinfektionen.

Was tun bei Prämenstruellem Syndrom?

Als spezifische Frauenheilpflanze lindert das γ -linolensäurereiche Nachtkerzenöl die Symptome. Mönchspfeffer (Keuschlamm, *Vitex agnus-castus*; Apotheke) wirkt hormonausgleichend, zyklusregulierend und fruchtbarkeitsfördernd, weil er den Prolaktinspiegel im Blut reguliert beziehungsweise senkt. Prolaktin stimuliert das Brustgewebe, und Umbauprozesse in der Brust (Milchgangserweiterungen, Bindegewebsvermehrung) verursachen das schmerzhaftes Spannungsgefühl in der Brust. Mönchspfeffer ist nahezu nebenwirkungsfrei und kann deshalb zur Langzeittherapie verwendet werden: 3–6 Zyklen lang als Fertigpräparat. Die Trauben-Silberkerze (*Cimifuga racemosa*) hilft, die neurovegetativen Begleitschwerden zu lindern (siehe oben). Leinsamen ist in der Lage, je nach Erfordernissen des Organismus östrogenähnlich oder östrogenhemmend zu wirken. Bei prämenstruellen Brustbeschwerden blockiert er unter anderem die Östrogenrezeptoren im Brustgewebe. Kauen Sie täglich 1–2 EL ganze Samen (mit 150 ml Wasser/EL, im Müsli oder Joghurt); die wirksamen Stoffe sind in der Schale enthalten. Ein Schafgarben-Leberwickel entlastet ihre (östrogenabbauende) Leber.

Endometriose

Bei Endometriose hat sich die Gebärmutter-schleimhaut (Endometrium) auch außerhalb der Gebärmutter angesiedelt. Meistens im Bereich der Eierstöcke, der Eileiter, der Blase oder des Darmes, manchmal aber auch in anderen Organen wie Leber, Niere, Lunge oder in den Muskeln. Die Ursachen sind nicht vollständig geklärt; vielleicht werden Schleimhautzellen im Menstruationsblut über die Eileiter in die Bauchhöhle verschleppt, vielleicht sind Umwelthormone wie Polychlorierte Biphenyle (PCB) oder Dioxine dafür verantwortlich, weil sie östrogenähnlich wirken und das Hormonsystem bereits vor der Geburt durcheinander bringen. Dieses Beschwerdebild geht einher mit Bauchschmerzen, die während der Menstruation schier unerträglich sind und ausstrahlen in Beine und Rücken. Jegliche Berührung dort schmerzt. Manchmal treten zyklische Blutungen aus der Blase oder dem Darm auf. Die Schmerzen entstehen, weil sich diese Schleimhautzellen so verhalten, als wären sie in der Gebärmutter: Sie reagieren auf die weiblichen Geschlechtshormone und bluten entsprechend auch zu dieser Zeit. Dabei kann es zu blutgefüllten Zysten oder zu entzündlichen Abwehrreaktionen kommen, die ihrerseits zu Verwachsungen, Verklebungen und Vernarbungen führen und erneut Schmerzen bereiten.

Was tun bei Endometriose?

In der Schulmedizin wird mit Hormonen behandelt, die die Eierstöcke stilllegen. Dadurch wird eine Art verfrühte Wechseljahre hervorgerufen, mit all den für diese Zeit üblichen Beschwerden (siehe Seite 325). Versuchen Sie nach ärztlicher Abklärung, Ihre Beschwerden zu lindern mit schmerz- und

krampflindernden Tees aus Gänsefingerkraut, Schafgarbe, Kamille, Mädesüß und Weidenrinde. Unterstützen sie Ihre Leber, die mit dem Abbau von Östrogen beansprucht ist, mit Mariendistel, Artischocke und Löwenzahn. Lindern Sie zu starke Blutungen (siehe oben). Tun Sie sich etwas Gutes mit Heublumensäckchen, Kartoffelaufgaben oder feuchtheißen Dampfkompresse (siehe Seite 26).

Frauenheilpflanzen, die progesteronähnlich wirksam sind, beeinflussen als Gegenspieler die Östrogenbildung: Frauenmantel, Mönchspfeffer (siehe oben) und die Yamswurzel (*Dioscorea mexicana*). Das Diosgenin aus der Yamswurzel ähnelt dem Progesteron und unterstützt damit den körpereigenen Hormonhaushalt: Der Körper nutzt das, was er benötigt und scheidet den Rest wieder aus. Da es noch keine Fertigpräparate gibt, bestellen Sie sich Diosgeninöl (siehe Seite 341), von dem Sie täglich 1–2 Tropfen auf die Haut auftragen; diese Hormone werden dann über die Haut aufgenommen.

Brustschmerzen

Es gibt wohl kaum ein Organ das so schön, weich, begehrt, erotisch und zugleich nährend ist wie unsere Brüste. Und doch sind lange nicht alle Frauen zufrieden mit diesem „Objekt der Begierde“. Sie finden ihre Brüste zu groß, zu klein, zu hängend, zu schwer – oder schmerzend! Sie spannt vor allem zyklusabhängig an den Tagen vor den Tagen, weil sie vermehrt Wasser einlagert; sie ist dann auch sehr berührungsempfindlich. Brustschmerzen (Mastodynie) sind meist durch ein hormonelles Ungleichgewicht verursacht. Entweder herrscht ein Östrogenübergewicht, das mit einem verminderten Progesteron Gehalt einhergeht. Oder es wird vermehrt Prolaktin



Artischocke hilft bei Frauenbeschwerden.

ausgeschüttet, wodurch das Wachstum der Brustdrüse angeregt und die Brust vermehrt durchblutet wird – auch das löst Schmerzen aus.

Brustschmerzen können aber auch Ausdruck einer Mastopathie sein, einem gutartigen Umbau des Brustgewebes, der manchmal mit Zysten oder Knoten einhergeht, und der durch einen erhöhten Prolaktinspiegel ausgelöst wird. Lassen Sie die Ursache im Rahmen Ihrer regelmäßigen Kontrolle abklären.

Was tun bei Brustschmerzen?

Bei Brustschmerzen in Verbindung mit dem PMS (Prämenstruelles Syndrom, siehe oben) hat sich die Einnahme von Nachtkerzenöl bewährt. Lindern Sie Ihre Beschwerden zusätzlich durch entstauende Brustauflagen mit Honigklee, Heilerde, Quark, Weißkohl oder Leinsamengöl.

So wird's gemacht: 1 EL Leinsamen 3 Minuten in 1 Tasse Wasser köcheln lassen, danach den Schleim abgießen und lauwarm abkühlen lassen. Streichen Sie sich das schleimige Gel auf die Brust; nach 15 Minuten waschen Sie es behutsam wieder ab. Legen Sie die

Leinsamenaufgabe täglich auf, mehrere Wochen hintereinander.

Wechseljahresbeschwerden

Was wechselt eigentlich in diesen Jahren? Was verbinden Sie mit diesem Lebensabschnitt? Wie ist Ihre Mutter damit umgegangen? Ist es ein „Verlieren“ Ihrer biologischen Fruchtbarkeit, verbunden mit dem Älterwerden im Sinne von morschen Knochen und Falten? Oder spüren Sie die neue, fast männliche Kraft, die sich mit diesem Wandel einstellt?

Sie betreten in den Wechseljahren (Klimakterium) einen ganz und gar neuen, eigenständigen, selbst bestimmten Lebensweg, getragen von den Erfahrungen Ihres bisherigen Lebens. Sie sind reif und können jüngeren Frauen etwas weiter geben. Klimakterium kommt vom griechischen „klimax“ (= Übergang zu Wichtigerem, auch Treppe, Leiter, Höhepunkt): Die Steigerung vom weniger Bedeutenden zum Wichtigeren. Und gerade in der heutigen Zeit, in der unsere Gesellschaft immer älter wird, haben Frauen Verantwortung und Macht: die Macht und Magie der „Weisen Frau“. Wachsen Sie in diese neue Rolle hinein und nutzen Sie sie! Die Zeit des Klimakteriums ist nicht leicht. Aber kein Wandel ist einfach, und im Bestehen schwieriger Zeiten reift unsere Persönlichkeit – neue Kraft entsteht! In den Jahren zwischen 40 und 50, das heißt in der Zeit der Prämenopause, stellen die Eierstöcke mehr und mehr ihre Arbeit ein. Das bringt den Hormonhaushalt durcheinander; es kommt vornehmlich zu einer verminderten Östrogenbildung und zu vermehrter Progesteronausschüttung. Neben unregelmäßigen, verstärkten oder verlängerten Blutungen sowie Zwischenblutungen werden Sie sich manchmal stimmungslabil wie in

der Pubertät fühlen, mit prämenstruellen Beschwerden (siehe oben). Außerdem leiden etwa 30% der Frauen in dieser Zeit unter den berühmten Hitzewallungen, verbunden mit Schlafstörungen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden. Haben Sie ein Jahr lang keine Blutung mehr gehabt, so spricht man von der Menopause, der Zeit nach dem Klimakterium; die „klimakterischen Beschwerden“ verblassen mehr und mehr.

Was tun bei Wechseljahresbeschwerden?

Sie können durch eine natürliche Lebensweise viel für sich tun. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft aktiviert die Knochengesundheit, hellt die Stimmung auf, stabilisiert den Kreislauf und verbessert die allgemeine Stoffwechsellaage. Sportlich aktive Frauen leiden weniger an Hitzewallungen. Kneipp-Wasseranwendungen stärken den Kreislauf und erleichtern das Einschlafen. Frauen, die unter starken Blutungen leiden und dadurch einen eher niedrigen Hämoglobinwert haben (eisenhaltiger Farbstoff in den roten Blutkörperchen), können sich ihre Eisenreserven auffüllen, indem sie Spinat, Sesam, Trockenfrüchte (Aprikosen, Feigen), Bierhefe, Weizenkeime, Hirse und Kräuterelixiere zu sich nehmen. Auch mit Wild- und Gartenkräutern wie Brennnessel, Sauerampfer, Vogelmiere, Franzosenkraut oder Petersilie können Sie Ihren Eisenhaushalt ausgleichen.

Bitte nehmen Sie während den Wechseljahren nicht zu sehr ab. Außer der Nebenniere produziert auch das Unterhautfettgewebe ein gewisses Maß an Östrogen, das zusammen mit Kalzium und Vitamin D für die Knochenstabilität zuständig ist.

Eine vitalstoffreiche, vollwertige Ernährung sollte selbstverständlich sein, denn nur dadurch wird der Körper mit allen notwendigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt. Nehmen Sie vor allem reichlich Vitamin B und E zu sich; sie haben Anteil am Aufbau von Östrogenen. Gleichen Sie Ihren abnehmenden Östrogenspiegel aus, indem Sie einheimische Pflanzen und Früchte mit östrogenähnlich wirkenden, pflanzlichen Östrogenen (Phytoöstrogenen) auf den Tisch bringen: Würzen Sie mit Salbei, bereiten Sie Rotkleereis, Sojagerichte, Leinsamenspeisen oder Kichererbsenmus zu, und schwelgen Sie in Schwarzen Johannisbeeren, Himbeeren, Blaubeeren oder Stachelbeeren.

Phytoöstrogene sind „klug“:

Sie wissen, was Ihr Körper braucht und wirken nur dort, wo sie benötigt werden. Das ist der Grund, weshalb sie sowohl östrogene als auch antiöstrogene Eigenschaften entfalten können.

Sojaprodukte werden in ihrer hormonausgleichenden Wirkung auf uns Europäerinnen häufig überschätzt. Frauen in Südostasien nehmen Sojagerichte ihr ganzes Leben mit der Nahrung zu sich – nicht als hochdosierte Fertigpräparate, und nicht erst in den Wechseljahren. Reine Isoflavone, wie sie hier oft bei Wechseljahresbeschwerden verabreicht werden, sind nur ein Bestandteil von Soja. Sie können in dieser Form durchaus Nebenwirkungen haben. Therapeutisch geht es um eine begleitende und nebenwirkungsfreie „Überbrückungshilfe“ dieser natürlichen Lebensphase. An erster Stelle der Frauenheilpflanzen steht die östrogenartig wirkende Trauben-Silberkerze (*Cimicifuga racemosa*, siehe Seite 322), weil sie die körperlich und seelisch belas-



Schweißreduzierender Salbei.

tenden Begleiterscheinungen, wie Hitzewallungen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Trockenheit der Scheide oder depressive Verstimmungen, schnell und zuverlässig reduziert und außerdem vor Osteoporose schützt – die therapeutische Wirksamkeit eines standardisierten Fertigarzneimittels ist durchaus vergleichbar mit einer Östrogen-substitution! Nehmen Sie *Cimicifuga* 4–6 Monate lang ein; danach legen Sie eine Pause von mindestens 2 Monaten ein. Erste spürbare Wirkungen können Sie nach etwa 2 Wochen erwarten. Bis auf gelegentliche Magenbeschwerden zeigt *Cimicifuga* keine Nebenwirkungen. Der Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*) ist bei Wechseljahresbeschwerden mit Herz-Kreislauf-Störungen empfehlenswert (siehe Seite 324, Prämenstruelles Syndrom). Rot-Klee (*Trifolium pratense*) ist bereits seit über 50 Jahren als Pflanze mit östrogenen Wirkung bekannt, die klimakterische Symptome mildert. Er hat darüber hinaus antikarzinogene und antioxidative Eigenschaften, senkt den Blutfettspiegel und mindert dadurch das Risiko von Herz-Kreislauf-Schäden. In seiner isolierten Form als standardisiertes Fertigpräparat ist der Rot-Klee allerdings umstritten, und er darf keinesfalls bei einem östrogenabhängigen Tumor eingesetzt werden!

So wird's gemacht: Bereiten Sie sich aus selbst gesammeltem Rot-Klee einen Tee zu. Nehmen Sie 3 TL Blüten pro Tasse Wasser und lassen Sie sie 10 Minuten lang ziehen. Trinken Sie 6–8 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse.

Hitzewallungen

Die Wärmeregulation des Körpers wird vom Zwischenhirn gesteuert und kann durch einen erniedrigten Östrogenspiegel irritiert werden und mit Wallungen reagieren: Plötzlich und schnell steigt die Hitze in den ganzen Körper, das Gesicht errötet sichtbar, Sie beginnen zu schwitzen und leiden manchmal zusätzlich an Kreislaufproblemen. Kurz darauf sind Sie vielleicht nassgeschwitzt und frösteln gar. Solche „Zustände“ zeigen sich in allen Schattierungen, von kaum spürbar und gemäßigt bis extrem belastend.

Nicht jede Frau leidet unter den auftretenden Hitzewallungen. Manche genießen es sogar, endlich nicht mehr zu frieren!

Was tun bei Hitzewallungen?

Die wichtigste Frauenheilpflanze gegen übermäßiges Schwitzen ist Salbei. Trinken Sie ihn lauwarm, um nicht noch mehr zu schwitzen, 1–2 Tassen abends oder 3-mal täglich in einer Teemischung (siehe unten). Zusätzlich können Sie Salbeifrischpflanzensaft einnehmen (Apotheke/Drogerie) und den ganzen Körper abends mit lauwarmem Salbeitee abwaschen. Tagsüber sind Ihnen vielleicht Waschungen mit ätherischem Zitronenöl angenehmer.

So wird's gemacht: Lösen Sie 1 TL Salz in 1 l heißem Wasser auf, fixieren Sie eine unbehandelte Zitrone mit einer Gabel in diesem

Salzwasser und schneiden Sie die Zitrone unter Wasser einfach mehrfach an; damit setzen Sie die ätherischen Öle frei, und das duftet angenehm frisch. Eine bewährte „Wechseljahrs-Teemischung“ finden Sie beim Kapitel Hopfen.

So wird's gemacht: Trinken Sie die Teemischung 6–8 Wochen lang, machen Sie danach 2 Wochen Pause. Nehmen Sie anschließend etwa 4 Monate ein *Cimicifuga*-Präparat ein. Nach einer Pause von 2 Wochen wechseln Sie wieder zur Teemischung. Diesen Zyklus können Sie bis zur Linderung der Beschwerden beibehalten.

Trockene Haut

Je mehr der Östrogenspiegel sinkt, desto mehr werden Sie unter trockener Haut und Schleimhaut leiden. Durch die verringerte Kollagenproduktion speichert das Unterhautfettgewebe weniger Wasser. Die Haut wird dünner, faltiger, weniger elastisch und empfindlicher. Die Scheidenschleimhaut, die besonders viele Rezeptoren für Östrogen enthält, wird dünner, zarter, empfindlicher und vor allem trockener.

Was tun bei trockener Haut?

Schenken Sie Ihrer Haut ab jetzt besonders viel hochwertige, natürliche Pflege; Nachtkerzenöl und Sanddornfruchtfleischöl mit ihrem „Skin-repair-Effekt“ unterstützen das. Die trockene Haut werden Sie besonders an der Scheide und den Augen spüren. Die Augen brennen, sind oft gerötet und deshalb dankbar für Zusatzpflege: Essen Sie vermehrt „Farben“ mit unterstützenden Inhaltsstoffen, wie beispielsweise Rote Beete, Karotten, Brokkoli und bunte Früchte, vor allem die „Augenschutzfrucht“ Heidelbeere. Legen Sie sich ab und zu eine Leinsamenkompressen oder Fenchelaufgaben auf die Augen.

Gegen eine trockene Scheidenschleimhaut können Sie neben Geduld, Zärtlichkeit, mehr Zeit und Kenntnisreichtum im Umgang miteinander auch verschiedene natürliche Gleitmittel ausprobieren, die die Scheidenschleimhaut zugleich nährend pflegen: Verwenden Sie Johanniskrautöl, den oben beschriebenen „Leinsamenschleim“, ein hochwertiges Mandelöl oder ein Dammassageöl mit ätherischem, östrogenhaltigem Muskatellersalbeiöl (Apotheke), das das Gewebe weich und dehnungsfähig macht. Denken Sie aber daran: Diese Öle greifen Latex an, deshalb ist die Anwendung von Kondomen zur Verhütung „gefährdet“. Der Granatapfel (*Punica granatum*) wirkt mit seinen pflanzlichen Östrogenen hormonregulierend. Das wertvolle Granatapfelkernöl (Apotheke/Reformhaus) wirkt besonders auf den weiblichen Hormonhaushalt und das Immunsystem, und Sie können eine 3-monatige Kur damit machen; wenden Sie es laut Packungsbeilage an.

Gelenkschmerzen

Auch vermehrte Gelenkschmerzen gehören zu den Wechseljahren, da durch den sinkenden Östrogenhaushalt weniger Gelenkschmiere (Synovialflüssigkeit) gebildet wird.

Was tun bei Gelenkschmerzen?

Neben viel Bewegung kann Ihnen der wärmende und durchblutungsfördernde Ingwer Linderung bringen. Das ätherische Öl des Ingwers enthält Gingerole, die in ihrer chemischen Struktur der Salizylsäure ähnlich sind und schmerzstillend wirken.

So wird's gemacht: Massieren Sie sich mit Ingweröl ein oder baden Sie in Ingwer: Reiben Sie eine frische Ingwerknolle und übergie-



Hohlzahn enthält viel Kieselsäure.

ßen Sie sie mit 2 l heißem Wasser. Filtrieren Sie den Ingwersud nach 15 Minuten ab, geben Sie ihn dem eingelaufenen Badewasser zu und genießen Sie 20 Minuten lang das durchwärmende Bad.

Osteoporose

Mit am meisten Sorge macht Frauen in den Wechseljahren das Schreckgespenst Knochenschwund (Osteoporose), bei der sich die Stabilität, Elastizität und die Knochenmasse verringern und die Knochen an Brüchigkeit zunehmen. Neben Mineralstoffmangel ist hauptsächlich die nachlassende Elastizität des kollagenen Stützgewebes dafür verantwortlich.

Was tun bei Osteoporose?

Das Beste, was Sie für Ihre Knochengesundheit tun können ist, sich viel an der frischen Luft zu bewegen; das gibt Wachstums- und Stabilisierungsreize an die Knochenzellen. Das UV-Licht der Sonne regt zusätzlich die Produktion von Vitamin D an, das bei der Einlagerung von Kalzium in die Knochen mitverantwortlich ist. Ernähren Sie sich vollwertig mit genügend Kieselsäure, Vitaminen und Mineralien (z. B. Obst und Trockenfrüchte, Getreide, Hirse und Buchweizen, Nüsse, Gemüse oder ge-

säuerte Milchprodukte). Essen Sie nicht zu viel Fleisch oder Phosphat (in Cola, Schmelzkäse, Konservierungsmitteln), denn Phosphat bindet das Kalzium und macht es für den Körper unbrauchbar. Wichtig ist es auch, Ihren Kieselsäurehaushalt zu unterstützen, da Kieselsäure die Einlagerung von Kalzium in den Knochen und dadurch den Knochen- und Knorpelaufbau unterstützt. Essen Sie viel kiesel-säurehaltige Hirse, Acker-Schachtelhalm, Hohlzahn, Brennnessel, Vogelmiere, Melde, Schlangenknoterich und Löwenzahn.

Weitere Beschwerden?

Schlafstörungen lindern Sie mit Melisse, Lavendel oder Hopfen. Bei seelischen Verstimmungen ist Johanniskraut besonders wirksam. Blutungsunregelmäßigkeiten siehe oben. Ginseng hilft bei Erschöpfung, lindert allgemein klimakterische Beschwerden und unterstützt als „Antistressor“ die schwierige Lebensphase.

Kinderkrankheiten

Jedes Kind ist einmal krank. Im Winter ist es erkältet, im Sommer hat es Durchfall. Blaue Flecken gehören sowieso zum Kinderalltag. Soll man immer sofort zum Kinderarzt?

Krank sein gehört zum Leben. Die Persönlichkeit vieler Kinder reift gerade in Zeiten einer Erkrankung. Wenn alles gut ging, hat es intensive Zuwendung und Behütetsein durch Sie erfahren, während sein Körper sich mit der Erkrankung auseinandersetzen konnte. Solche Erfahrungen machen starke, gesunde Kinder.

Man spricht von
Säugling (0–1 Jahr),
Kleinkind (1–3 Jahre)
oder Kind (4–10 Jahre).

Pflanzliche Arzneimittel sind in der Regel gut bis sehr gut verträglich und deshalb geradezu prädestiniert für die Anwendung im Kindesalter. Wenn Sie Ihrem Kind einen Tee, eine Tinktur oder einen Saft zubereiten, so ist das Zuwendung pur und stärkt auch die Beziehung zum Kind, weil Sie sich intensiv mit ihm beschäftigen. Der warme Tee mit feinem Duft, der lindernde Umschlag oder das wohltuende Bad – all das sind po-

sitive Sinnesreize, die die Heilung unterstützen. Und die Rituale, die mit der Zubereitung von pflanzlichen Arzneien verbunden sind, können zusätzlich heilend wirken. Ist Ihr Kind ernsthaft krank, braucht es natürlich ärztliche Hilfe. Aber bei einer einfachen Erkältung sind keine Tabletten nötig, und Fieber müssen Sie nicht gleich mit einem Zäpfchen bekämpfen. Das hieße, die Selbstheilungskräfte zu unterdrücken, statt dem Immunsystem Zeit zu geben, sich zu entwickeln.

Zeit ist wichtig für die Heilung.

Pfefferminztee bei verdorbenem Magen, ein fein geriebener Apfel bei Durchfall und bei einer Erkältung dank Lindenblütentee ordentlich schwitzen – das sind Heilmethoden direkt aus dem Naturgarten.

Wenn Sie als Eltern wieder genau hinschauen und beobachten lernen, gewinnen Sie Vertrauen in Ihre eigenen „heilerischen“ Fähigkeiten, dank derer die Menschheit bis heute überlebt hat. Dazu brauchen Sie Zeit, Geduld und natürlich die Bereitschaft, sich intensiv vertraut zu machen mit den Behandlungsmethoden und der Wirkungsweise, der richtigen Anwen-

dung und Dosierung der Heilpflanzen – nicht zuletzt, um die Grenzen einer Selbstbehandlung erkennen zu können.

Unklare Symptome gehören immer in fachkundige Hand, und vor übereifriger Selbstdiagnose sei gewarnt!

Aber Sie können Ihrem Kind Ihre Liebe schenken, ihm Aufmerksamkeit und Zeit widmen. Wenn Sie an seinem Bett sitzen und ihm einen Heiltee reichen oder eine Geschichte erzählen, während Sie einen Wickel anlegen, dann geschieht das, was Krankheit und Heilung auch umfassen: Ihr Kind macht in seiner Entwicklung einen großen Sprung nach vorne und fühlt sich geliebt und geborgen!

Kinder behandeln

Kinder leiden besonders häufig an Erkältungen, Schlafstörungen und an Magen-Darm-Beschwerden, sie verletzen sich häufiger und tragen die typischen Kinderkrankheiten aus. Ergänzend zu den in diesem Kapitel genannten Behandlungstipps können Sie auch immer bei den entsprechenden Beschwerden in den „Erwachsenen-Kapiteln“

nachsehen, welche Tees oder andere Zubereitungen noch für Ihr Kind passen würden. Manchmal müssen Sie dann einfach die Dosierung entsprechend reduzieren oder auch den Wickel etwas weniger heiß machen.

Kinder sind keine „kleinen Erwachsenen“, wenn es um die Behandlung von Krankheiten geht.

Kinder zu behandeln muss sehr behutsam geschehen. Viele Wirkstoffgemische verarbeiten sie anders oder scheiden sie anders aus als Erwachsene, weil ihre Organe noch nicht ausgereift sind. Bei Säuglingen ist der Entgiftungsmechanismus von Leber und Niere noch nicht entwickelt, ihr Körper hat einen höheren Wasseranteil und viel niedrigeren Fettanteil, weshalb zum Beispiel wasserlösliche Arzneistoffe eher höher dosiert werden müssen. Ihr Immunsystem muss erst lernen, mit Krankheitserregern umzugehen. Man schätzt, dass sich die Organe ab dem 3. Lebensjahr richtig entwickelt haben, und erst dann lässt sich in etwa die richtige Dosis berechnen. Im Säuglings- und Kleinkindalter richtet sich die Dosierung meist nach dem Körpergewicht, bei älteren Kindern nach der Körperoberfläche beziehungsweise nach dem Alter. Doch für

Kinder fehlen größtenteils verlässliche Dosisangaben, und zwar sowohl in den Monographien der Kommission E als auch in den meisten Lehrbüchern. Da die Unbedenklichkeit nicht durch Daten belegt ist, erscheint im Beipackzettel meist der Hinweis: „Nicht anwenden bei Kindern unter zwölf Jahren“. Das heißt nicht, dass die betreffenden Präparate bedenklich sind, nur wurden keine Untersuchungen bei Kindern gemacht und demzufolge liegen auch keine Daten vor.

Fieber

Fieber ist keine Krankheit, sondern eine Abwehr- und Heilreaktion des Organismus. Säuglinge und Kleinkinder reagieren sehr schnell mit Fieber.

Was tun bei Fieber?

Bei Fieber gilt: Bettruhe, viel trinken und wenig feste Nahrung, da sie den Organismus unnötig belastet. Erst wenn das Fieber über 39°C steigt, sollten Sie es senken. Das kann durch ein hitzeableitendes und schlafförderndes, absteigendes Fuß- oder Armbad geschehen. Wenden Sie es aber nur an, wenn Ihr Kind warme Füßchen beziehungsweise Hände hat, und nur solange es gut tut.

So wird's gemacht: Füllen Sie in ein warmes Fußbad während der



Pfefferminztee hilft als Wadenwickel auch bei Fieber.

Badedauer stetig kaltes Wasser nach, so dass die Wassertemperatur um 5 bis 15°C sinkt. Sie können Ihr Kind auch kurzfristig im Badewasser baden oder plantzen lassen, dessen Temperatur 1°C unter der Körpertemperatur liegt. Das Kind sollte anschließend mit warmen Söckchen im Bett nachruhen, das fördert den Heilungsschlaf.

Möchte Ihr Kind im Bett liegen bleiben, können Sie seine Fußsohlen auch mit einer rohen Kartoffelscheibe abreiben, das leitet die Hitze ab.

Wadenwickel bereiten Sie mit warmem Wasser beziehungsweise mit Pfefferminz- oder Zitronentee zu; dabei sollte die Körpertemperatur um nicht mehr als 1°C gesenkt werden, sonst wird der Kreislauf zu sehr belastet.

Sie können sich an folgende Faustregel für die Teezubereitung halten:

- 0- bis 6-Jährige bekommen ein Achtel bis ein Drittel der Erwachsenenendosis,
 - 6- bis 9-Jährige die Hälfte und
 - 10- bis 12-jährige Kinder zwei Drittel der Erwachsenenendosis.
- Schauen Sie sich darüber hinaus Ihr Kind an: Ist es eher kräftig und stabil gebaut oder eher sensibel und zart besaitet? Folgen Sie Ihrer Intuition und passen Sie die Dosierung entsprechend an.

Bitte beachten Sie: Hat Ihr Kind hohes Fieber oder Brustschmerzen, schwitzt es stark, atmet es erschwert oder schneller als normal oder vibrieren seine Nasenflügel, dann könnte eine Lungenentzündung vorliegen: Holen Sie in diesem Fall unbedingt ärztlichen Rat ein!

Erkältungen und Atemwegs-erkrankungen

Kein Kind bleibt von Husten, Schnupfen, Heiserkeit und Fieber verschont. Im Gegenteil, gerade in den ersten Lebensjahren sind sie besonders anfällig dafür. Das ist auch gut so, denn in der Auseinandersetzung mit verschiedenen „Eindringlingen“ bildet sich das Immunsystem aus. Unterdrücken Sie Erkältungen daher nicht, kurieren Sie sie vielmehr auf sanfte Weise aus. Erkältungskrankheiten werden in 95% der Fälle durch Viren ausgelöst, deshalb ist der Einsatz von Antibiotika unsinnig und eher schädlich, weil diese das Immunsystem unterdrücken. Ausnahmen gibt es dann, wenn zu einer Viruserkrankung eine bakterielle Infektion oder sonstige schwerwiegende Komplikationen hinzugekommen sind.

Was tun bei Erkältungen und Atemwegserkrankungen?

Die Linderung der Symptome mit pflanzlichen Heilmitteln steht im Vordergrund, und darauf reagiert der kindliche Organismus besonders gut.

Ruhe und Wärme sind gerade bei Kindern wichtige Heilungsfaktoren. Ebenso wichtig ist es, genügend zu trinken: Heiltees mit Holunder- und Lindenblüten (die „schwitzen“ die Erkältung aus), Wasser, verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte, aber keine zuckerhaltigen Limonaden; geben Sie außerdem viel frisches Obst und Gemüse, sie sind leicht verdaulich und enthalten viele Vitamine. Manche Kinder mögen auch ein warmes Fußbad.

So wird's gemacht: Füllen sie das Waschbecken (für Babys) oder eine Schüssel mit etwa 37°C warmem Holunderblütentee und lassen beide Kinderbeine bis zu den

Unterschenkeln ins Wasser tauchen. Gießen Sie während den etwa 15 Minuten Badedauer stets warmes Wasser nach, damit die Temperatur erhalten bleibt. Anschließend das Kind abtrocknen, warme Söckchen anziehen, ins vorgewärmte Bett einpacken und – nicht vergessen! – zur Nachruhe noch eine Geschichte erzählen.

Schnupfen

Wenn die Nase läuft oder verstopft ist, ist das immer unangenehm, besonders für Säuglinge, die noch gestillt werden!

Was tun bei Schnupfen?

Bei Schnupfen sorgen Sie für eine befeuchtete Raumluft, indem Sie zum Beispiel feuchte Handtücher aufhängen; bieten Sie Ihrem Kind außerdem ausreichend zu trinken an. Bereiten Sie ein Schnupfensäckchen aus Zwiebeln zu, das erleichtert dem schnupfenkranken Kind das Atmen. Fußbäder lindern ganz spontan. Wenn die Nase verstopft ist, der Schnupfen festsetzt oder sich gar in den Nebenhöhlen ausgebreitet hat, legen Sie Leinsamenauflagen auf, die den Abfluss des Nasensekrets fördern. Verwenden Sie bitte keine „abschwellenden“ Nasentropfen, sie trocknen die Nasenschleimhaut aus. Dampfinhalationen (mit Kamille, Thymian oder Fenchel) wirken schleimlösend, beruhigend, erwärmend, durchblutungsfördernd, entspannend und lassen den Schnupfen schneller abklingen.

So wird's gemacht: Füllen Sie ein leeres, gut ausgespültes Tetrapack

Lassen Sie Ihr Kind, auch wenn es schon größer ist, nie alleine ein Dampfbad durchführen, die Gefahr der Verbrühung ist viel zu groß!

zur Hälfte mit Hustentee und lassen Sie Ihr Kind durch die Öffnung inhalieren; so besteht weniger Verbrennungsgefahr.

Kochsalznasentropfen halten einen Fließschnupfen „am Laufen“ und sorgen dafür, dass der Schnupfen nicht stockt: Kochen Sie ¼ l Wasser mit 2 g Salz auf und füllen die Lösung in Tropffläschchen mit Sprühaufsatz (Apotheke). Spätestens nach 5 Tagen erneuern. In der Apotheke erhalten Sie auch fertige Kochsalzlösung, die Sie zum Spülen der Nase verwenden können.

Ohrenschmerzen

Wenn Kinder Schnupfen haben, kommen häufig Ohrenschmerzen als zusätzliche Komplikation hinzu.

Was tun bei Ohrenschmerzen?

Die Schmerzen lindern Sie am besten mit einer gut sitzenden Zwiebelaufgabe (siehe Seite 271).

Lassen die Ohrenschmerzen nicht nach, holen Sie sich unbedingt ärztlichen Rat!

Als Überbrückungsmaßnahme können Sie Kochsalztropfen in die Nase träufeln oder sprühen (siehe oben), das lindert auch den Ohrdruck. Ihren Säugling lagern Sie am besten mit erhöhtem Oberkörper. Stillen Sie ihn auch so, das mindert den Druck im Ohr.

Husten

Husten ist schmerzhaft, und verschleimter Husten ist unangenehm, aber er reinigt die Luftwege. Deshalb sollten Sie Husten nicht unterdrücken, sonst kommt es zu einer Stauung des Bronchialsekretes.

Was tun bei Husten?

Lassen Sie Ihr Kind auswurfördernde Teemischungen mit Anis und Fenchel, Gänseblümchen, Königskerze, Schlüsselblume oder Thymian trinken, oder besorgen Sie sich ein Efeupräparat aus der Apotheke. Süßen Sie mit Honig oder Süßholz.

Reizhusten

Die gereizten, trockenen Schleimhäute des Atemtrakts schmerzen bei Reizhusten stark und können die Nächte zur Qual machen.

Was tun bei Reizhusten?

Wenn ein trockener Reizhusten vorliegt, sollten Sie den quälenden Hustenreiz mit „Schleimdrogen“ wie Spitzwegerich oder Malvenblüten unterdrücken. Erinnern Sie Ihr Kind immer wieder daran, den Tee schluckweise zu trinken, damit die gereizte Rachenschleimhaut immer wieder mit dem reizmildernden Pflanzenschleimstoffen bedeckt wird – das lindert schnell den Schmerz, nimmt die Entzündung und lässt heilen. Oder Sie lassen Ihr Kind häufig jeweils $\frac{1}{8}$ – $\frac{1}{4}$ TL Hustensirup einnehmen oder Hustenbonbons lutschen, auch das benetzt die Schleimhäute kontinuierlich.

Bronchitis

Eine Bronchitis zeigt sich im Gegensatz zum Reizhusten durch Husten mit Auswurf.

Was tun bei Bronchitis?

Bei Bronchitis bereiten Sie Ihrem Kind einen Zwiebsirup zu, legen einen feuchtheißen Brustwickel an oder Sie reiben es mit einem Brustbalsam (mit Thymian, Fenchel oder Anis) ein, dabei inhaliert

es zugleich heilsame ätherische Öle. Das tut gut und das Kind spürt Ihre Zuwendung. Besonders angenehm ist ein Bienenwachswickel (Apotheke), der für eine bessere Durchblutung im Brustraum sorgt, den Schleim löst, beruhigt und wunderbar duftet!

So wird's gemacht: Schlagen Sie die Bienenwachsauflage in ein Leinentuch ein, bedecken Sie das Päckchen mit Rohwolle und erwärmen Sie es zwischen zwei warmen Wärmflaschen (keine heißen verwenden, sonst schmilzt das Bienenwachs!). Anschließend fixieren Sie die Auflage mit einem Wolltuch auf der Brust. Sie können diesen Wickel die ganze Nacht liegen lassen.

Halsentzündung

Leidet Ihr Kind an Halsentzündung, sind vor allem die Schluckbeschwerden unangenehm und sehr schmerzhaft.

Was tun bei Halsentzündung?

Da helfen feuchte Halswickel (siehe Seite 28) und Gurgeln mit einem Tee – je nach Beschwerdebild aus Salbei, Kamille, Eibisch, Thymian, Malve oder 0,9%-iger Kochsalzlösung (Apotheke). Ihrem Säugling flößen Sie löffelweise Salbeitee mit Honig ein.

Infektanfälligkeit

Wenn Ihr Kind mehr als sechs Erkältungen im Jahr hat, so spricht man von „Infektanfälligkeit“.

Was tun bei Infektanfälligkeit?

Ist Ihr Kind besonders infektanfällig, lassen Sie das zuerst therapeutisch abklären. Geben Sie zur Unterstützung des Immunsystems Hagebutten- und Sanddornelixier und lassen Sie es mit Holunder- und

Lindenblütentee schwitzen. Viele Pflanzen haben so genannte immunstärkende Wirkung, das heißt sie geben dem Immunsystem einen Anstoß. Durch Infekte im Kindesalter bekommen die Selbstheilungskräfte genau die „Trainingsmöglichkeiten“, die sie brauchen. Bei Bedarf steigert Roter Sonnenhut die körpereigenen Abwehrkräfte auf natürliche Weise. Er wird häufig in der Kinderheilkunde eingesetzt, leider aber oft falsch angewendet: Wichtig ist, dass Sie die Gesamtanwendungsdauer auf maximal 6–8 Wochen begrenzen, sonst wird das Immunsystem „gebremst“. Aus dem gleichen Grund soll die Anwendung in Intervallen erfolgen: Zur Vorbeugung sollen Kinder 3–5 Tropfen 5–6 Tage lang einnehmen, anschließend 3 Tage Pause machen, diesen Turnus bis zu 5 Wochen wiederholen, und dann mehrere Monate pausieren. Zum therapeutischen Einsatz geben Sie 3-mal täglich 10 Tropfen. Eine weitere Möglichkeit, das Immunsystem zu stimulieren, ist eine Therapie mit Wurzelauszügen verschiedener südafrikanischer Pelargonienarten (*Pelargonium sidoides*, *P. reniforme*), bekannt unter dem Präparatenamen Umckaloabo (siehe Seite 303). Das ist ein bewährter natürlicher Infektblocker, der sowohl antibakteriell und antiviral als auch immunstärkend und schleimlösend wirkt und sehr gut verträglich ist. Nehmen Sie das Präparat laut Packungsbeilage ein.

Verdauungsbeschwerden

Alles Weh liegt im Bauch – Kinder klagen häufig über Bauchschmerzen, auch wenn Heimweh, Ohren- oder Zahnschmerzen die Ursache sind, wenn es sich freut, aufgeregt ist oder Angst hat. Bauchweh kann also sehr unterschiedliche Ursachen haben, und die müssen Sie zunächst herausfinden.

Blähungen

Fast jedes Baby leidet in den ersten Monaten unter Blähungen, einer übermäßigen Gasansammlung im Verdauungssystem.

Was tun bei Blähungen?

Bei Blähungen reiben Sie das Bäuchlein im Uhrzeigersinn und mit warmen Händen mit einem Fenchel- oder Kümmelöl ein oder mit einer Mischung aus 30 ml Mandelöl mit je 1 Tropfen ätherischem Fenchel-, Kümmel- und Lavendelöl gemischt. Sie können auch einen blähungshemmenden Fenchel- oder Kümmeltee reichen; denken Sie aber daran, die Samen kurz vor der Zubereitung zu zerdrücken, damit die heilsamen ätherischen Öle auch wirken können! Stellen Sie nach dem Mittagessen als „Nachspeise“ ein Schälchen mit fein schmeckenden Anis-, Fenchel- oder Koriandersamen auf den Tisch, die kann Ihr Kind einfach so kauen, und sie wirken blähungshemmend.

Übelkeit und Erbrechen

Bei „verdorbenem Magen“ versucht der Organismus meist zu recht, das, was einem nicht gut tut, schnellstmöglichst wieder loszuwerden – er erbricht den Mageninhalt.

Was tun bei Übelkeit und Erbrechen?

Leidet Ihr Kind an Übelkeit oder Erbrechen, lindert ein Tee mit Pfefferminze, Kamille, Melisse oder Ingwer die Beschwerden. Probieren Sie aus, was Ihr Kind am liebsten trinkt. Eine Wärmflasche oder eine feuchtwarme Dampfkompresse mit Kamille oder Heublumen auf dem Bäuchlein beruhigt den aufgeregten Magen (siehe Seite 28).

Reiseübelkeit

Viele Kinder leiden unter Reisekrankheit, und die Fahrt mit dem Auto, Bus oder Schiff wird zur Qual.

Was tun bei Reiseübelkeit?

Das wichtigste Mittel dagegen ist Ingwer: Reichen Sie 3-mal täglich entweder je 1 Ingwertropfen pro Lebensalter (Apotheke), ein Ingwerpräparat (Apotheke; ab 6 Jahren) oder Ingwertee. Manche Kinder trinken aber lieber Pfefferminztee, der auch Übelkeit lindert. Mischen Sie Pfefferminztee mit Apfelsaft, etwas Ingwer, Melisse (die den nervösen Magen beruhigt) und Fenchelsamen (die süß sind und beruhigen). Bereiten Sie daraus vor der Fahrt einen „Seefahrtstee“ zu (siehe Seite 139). Lassen Sie 1–2 Tassen vor, den Rest während und nach der Fahrt trinken. Während der Fahrt können Sie Ihrem reisekranken Kind Pfefferminzplätzchen zum Lutschen anbieten; die mindern die Übelkeit ebenfalls (Apotheke: *Menthae piperitae rotulae*).

Durchfall

Wie oft kommt es vor, dass ihr Kind im Urlaub Durchfall bekommt: Reisedurchfall ist, neben ungewohnten Ernährungsfaktoren, meist durch Viren oder Bakterien bedingt. In der heißen Jahreszeit kommt bei Kindern auch häufig ein Sommerdurchfall vor.

Lebensmittelvergiftungen gehören sofort in ärztliche Behandlung!

Was tun bei Durchfall?

Harmlosen Reise- und Sommerdurchfall können Sie gut mit gerb-

stoffhaltigen Heilpflanzen selbst behandeln (siehe Seite 34): Verwenden Sie getrocknete Heidelbeeren bevorzugt für Säuglinge und kleinere Kinder, Blutwurz eher für Kinder ab 3 Jahren. Oder Sie bereiten eine Teemischung aus Brombeerblättern, Kamille, Fenchelsamen und Gänsefingerkraut zu. Empfehlenswert sind auch Schwarz- oder Grüntee, die man mindestens 10 Minuten ziehen lässt, damit sich die Gerbstoffe lösen. Getrocknete Heidelbeeren eignen sich besonders gut, weil sie zusätzlich den Brechreiz lindern und auch einen wunden Po heilen. Dosieren Sie den Tee hoch genug, um zur vollen Wirkung zu gelangen: Tagesdosis Säuglinge: 5–10 g, Kleinkinder: 10–15 g, Kinder über 4 Jahren: 15–20 g, Jugendliche und Erwachsene 20–60 g; Den Tee (aus grob gepulverten Heidelbeerfrüchten/Apotheke) können Sie ins Fläschchen geben oder die Fläschchennahrung damit zubereiten, am besten mit 15% Reismehl, das macht den Stuhl rasch etwas gebundener. Normalisiert sich der Stuhlgang nicht innerhalb von 3 Tagen, müssen Sie die Ursache dringend ärztlich abklären lassen.

In jedem Fall aber müssen Sie bei allen Durchfällen auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Mineralstoffzufuhr achten, denn Säuglinge und kleinere Kinder können durch einen hohen Flüssigkeits- und Mineralienverlust schnell in lebensgefährliche Situationen kommen. Säuglinge sollten pro Tag 150 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht zu sich nehmen, Erwachsene etwa 30 ml pro kg. Trinkt Ihr Säugling zu wenig, haben sich Einläufe mit warmem Kamillen- oder Heidelbeertee bewährt. Geben Sie Ihrem Kind über den Tag verteilt eine Mischung aus 1 Glas Bananensaft (Reformhaus, Bioladen), 1 l Mineralwasser, 1 TL Salz und 10 TL Zucker zu trinken, oder eine fertig zusammengestellt-

te Elektrolytlösung speziell für Kinder (Apotheke). Geben Sie bitte kein Cola: Der Zuckergehalt von Cola ist viel zu hoch und durch den Koffein- und Kohlensäuregehalt regt es den Darm eher an!

Achtung! Erkennen Sie bei Ihrem Kind deutliche Zeichen der Austrocknung, wie eine eingesunkene Fontanelle, starke Teilnahmslosigkeit, tief liegende Augen, mehr als 10% Gewichtsverlust oder bleibt nach dem „Kneifen“ eine Hautfalte stehen, müssen Sie es schnellstmöglich zur Flüssigkeitsergänzung in die Klinik bringen.

Ihr Kind sollte bei Durchfall Diät einhalten, und zwar zu Beginn nur Tee und keine feste Nahrung. Erst wenn sich die Symptome gelindert haben, können Sie mit der Aufbauernährung beginnen: Reis-, Hafer- oder Weizenschleimsuppe (statt mit Wasser mit Heidelbeertee zubereitet), geriebene Äpfel, pürierte Bananen oder lang gekochte und fein pürierte Karotten mit Salz. Am bekanntesten sind sicher fein geriebene Äpfel. Das Pektin, das beim Reiben aus den „Apfelzellen“ austritt, schützt die Darmschleimhaut, bindet Gifte und Krankheitskeime an sich und hemmt eine abnorme Darmflora, sorgt für eine naturgemäße Eindickung des Darminhaltes und normalisiert damit die Verdauung. Außerdem enthält der Apfel ballaststoffreiche Zellulose und keimwidrige Phenolsäuren. Der hohe Kaliumgehalt des Apfels gleicht den Mineralstoffverlust aus. Genauso beliebt sind pürierte Bananen. Sie lindern typische Durchfallbeschwerden, weil durch das Pürieren Pektine freigesetzt werden, die enthaltenen Mineralstoffe Magnesium und Kalium den Mineralstoffverlust ausgleichen und die Kohlenhydrate zusätzlich Energie liefern.

Lang gekochte Karottensuppe mit Salz eignet sich besonders gut als schmackhafte Diätkost in der Kinderheilkunde. Spezielle in Karotten enthaltene Kohlenhydrate hindern die krankheitserregenden Darmbakterien daran, sich an der Darmwand anzusiedeln und helfen somit, sie auszuscheiden. Eine feuchtwarme Bauchauflage entkrampft in jedem Falle und tut gut (siehe Seite 28).

Verstopfung

Verstopfung kommt bei Kindern leider häufiger vor als allgemein bekannt ist, und es plagt Eltern und Kind gleichermaßen.

Die Häufigkeit des Stuhlgangs ist bei jedem Kind unterschiedlich. Von Verstopfung spricht man, wenn das Kind entgegen seiner sonstigen Gewohnheiten mehrere Tage keinen Stuhlgang hatte.

Die Darmentleerung tut weh, das Kind leidet unter Bauchweh, Übelkeit oder Blähungen. Es hat keinen Appetit, ist abgeschlagen und gedeiht nicht richtig.

Was tun bei Verstopfung?

Gut tut in diesem Fall eine Bauchmassage, vielleicht mit einer lockenden „Windsalbe“ (siehe Seite 95).

So wird's gemacht: Kreisen sie behutsam und langsam mit Ihrer warmen Hand im Uhrzeigersinn um den Nabel – das entspricht dem natürlichen Darmverlauf. Lassen Sie die Bewegungen spiralförmig immer größer werden. Wenn schnelle Hilfe erforderlich ist, helfen ein entlastender Darmlauf (Apotheke) mit Kamillentee oder physiologischer Kochsalzlösung, ein Zäpfchen (als „Bonbon

für den Popo“) oder ein Klistier (Apotheke) – lassen sie sich von ihren Therapeuten beraten. Die wichtigste Heilpflanze bei Verstopfung ist der stuhlregulierende Leinsamen. Achten Sie auf alle Fälle auf die gleichzeitige Einnahme einer ausreichenden Menge an Flüssigkeit (1 EL Leinsamen mit 150 ml Flüssigkeit), damit der Samen auch quellen und damit den Darm anregen kann, sonst verstärkt sich die Verstopfung! Kinder von 1–3 Jahren sollen 1 TL (2–4 g), Kinder von 4–10 Jahren 1 ½ TL (3–6 g), Kinder über 10 Jahre 1 knappen EL (6–10 g) Leinsamen 2- bis 3-mal täglich einnehmen, auf Wunsch auch in Himbeerjoghurt, und 1–2 Tassen Wasser oder Tee nachtrinken. Führen Sie die Behandlung so lange durch, bis eine Besserung eintritt.

Madenwürmer

Hat Ihr Kind Juckreiz am After, ist es unruhig, kann sich nicht konzentrieren und schläft schlecht? Dann könnte es Madenwürmer haben. Die können Sie mit bloßem Auge auf dem Stuhl erkennen: Madenwürmer sind länglich, weiß, und bis zu 13 mm lang.

Was tun bei Madenwürmern?

Achten Sie auf äußerste Sauberkeit. Ihr Kind sollte 1–3 Tage lang ausschließlich rohen Karottenbrei oder frische Heidelbeeren essen, so viel es mag. Sie können unterstützend einen Knoblaucheinlauf machen:

So wird's gemacht: 1 Knoblauchzehe in 250 ml Wasser oder Milch 10 Minuten lang kochen, abgießen und den Sud lauwarm für den Einlauf anwenden. 4–8 Wochen lang 1-mal wöchentlich anwenden. Gleichzeitig geben Sie Ihrem Kind einen Tee aus der speziell bei Würmern wirksamen strahlenlosen Kamille (*Matricaria discoidea*) zu

trinken. Hierzu 1 EL Kamillenblüten mit 150 ml heißem Wasser überbrühen, 7 Minuten ziehen lassen. Der kleine Patient sollte mehrere Wochen lang morgens und abends je 1 Tasse trinken.

Harnwegs- erkrankungen

Blasenentzündung

Vor allem Mädchen leiden aufgrund ihrer kurzen Harnröhre häufig unter einer Blasenentzündung; sie beschreiben das oft als „Bauchweh“, gar nicht unbedingt als „Brennen beim Wasserlassen“. Es ist ganz wichtig, dass Sie jede Blasenentzündung gründlich auskurieren, damit keine Bakterien in die Niere gelangen können und auch keine Blasenschwäche zurück bleibt!

Was tun bei Blasenentzündung?

Sorgen Sie für Bettruhe und geben Sie Ihrem Kind genügend heiße Heiltees zu trinken, um die Krankheitskeime auszuspülen; dafür eignet sich Goldrute, Fenchel, Birke oder Löwenzahn. Halten Sie den Unterleib und die Füße immer warm – zum Beispiel mit einem Fußbad (siehe Seite 23). Legen Sie Ihrem Kind (ab 3 Jahren) eine durchwärmende, keimhemmende und schmerzlindernde Blasenauf-
lage aus Eukalyptus auf, geben Sie ihm Preiselbeersaft zu trinken (Reformhaus, Apotheke) und lassen Sie sich bei Bedarf das „pflanzliche Antibiotikum“ aus Kapuzinerkresse und Meerrettich verschreiben.

Lassen sie eine Blasenentzündung immer ärztlich abklären, bei Fieber oder Blut im Urin gehen Sie sofort zum Arzt!

Bettnässen

Bettnässen kommt meistens aufgrund von Belastungssituationen des Kindes vor, ob das Ängste sind, Konflikte in der Familie, Eifersucht weil ein neues Geschwisterchen auf die Welt kam. Irgendetwas kann Ihr Kind nicht gut verarbeiten. Lassen Sie sicherheitshalber ärztlich abklären, dass kein organischer Befund vorliegt. Wichtig ist, dass Sie Ihr Kind nicht unter Druck setzen, sondern ihm Beistand leisten.

Was tun bei Bettnässen?

Geben Sie ihm eine beruhigende (und wohlschmeckende!) Heilteemischung zu trinken aus je 25 g Fenchel, Linde, Lavendel und Melisse und 5 g Orangenblüten. Achten Sie darauf, dass es warme Füße hat und lassen Sie es vor dem ein Schlafen ein warmes Fußbad nehmen. Reiben Sie Oberschenkel und Leistengegend mit Johanniskrautöl ein; das erhöht die Sensibilität für den Blasen-schließmuskel und lässt das Kind rechtzeitig erwachen, wenn die Blase voll ist. 10–20 Tropfen Enziantinktur tonisieren, und wohlschmeckende Kürbiskerne zum Kauen kräftigen die Blase.

Wunden und Verletzungen

Schürfwunden

Zu schnell gelaufen, gestolpert oder ausgerutscht – das Knie ist aufgeschürft und tut weh! Schürfwunden schmerzen sehr, weil die oberste schützende Zellschicht der Haut, die Epidermis, flächenhaft verletzt ist und dabei unzählige Nervenendigungen freigelegt werden.

Was tun bei Schürfwunden?

Sofort 1 Tropfen reines ätherisches Lavendelöl auf sein T-Shirt geträufelt, beruhigt das Kind und lindert gleichzeitig Angst und Schmerzen. Kleinere, leicht blutende Schürfwunden müssen Sie meist nicht desinfizieren, lassen Sie sie ausbluten und dadurch sich selbst reinigen.

Nur bei einer verschmutzten Wunde lassen Sie behutsam Ringelblumenessenz (Apotheke), 1 : 5 mit warmem Wasser verdünnt, darüber laufen. Bei größeren Wunden schützt ein Pflaster vor erneutem Verschmutzen und Aufreißen der Wunde. Oft hilft es auch zur Beruhigung, ansonsten heilen Schürfwunden am besten an der Luft.

Wenn das Pflaster später schlecht abzulösen ist, bedecken Sie es 15 Minuten lang mit einer warmen Kompresse (Stofftaschentuch, Küchentuch) mit Ringelblumente; dann lösen sich die Kleberänder des Pflasters leicht.

Hat sich Ihr Kind durch spitze, schmale Gegenstände eine Stichwunde zugefügt, lassen Sie die Wunde gut ausbluten, damit eventuell vorhandene Fremdkörper herausgeschwemmt werden und sich die Wunde selbst reinigt. Anschließend versuchen Sie die Wunde noch 4–5 Tage lang durch Baden in einem Kräuteraufguss offen zu halten, damit Fremdkörper, Bakterien oder Splitter herauskommen können.

So wird's gemacht: 1–2 TL Blüten von Kamillen oder Ringelblumen mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 7 Minuten bedeckt ziehen lassen, abgießen und abkühlen lassen. 2-mal täglich 5–10 Minuten die Wunde in dem lauwarmen Tee baden.

Größere Stichverletzungen müssen Sie unbedingt ärztlich behandeln lassen.

Schwellung, Prellung, Bluterguss

Wie schnell entsteht beim Toben und Klettern eine „Beule“, die immer weiter anschwillt, sich blauviolett verfärbt und ziemlich wehtut. Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen mit Schwellungen und Blutergüssen sind im Kindesalter häufig.

Was tun bei Schwellung, Prellung oder Bluterguss?

Beruhigen Sie Ihr Kind zunächst und legen Sie die betroffene Stelle hoch. Danach können Sie kühlende, feuchte Umschläge auflegen. Je schneller die Akutbehandlung geschieht, desto schneller löst sich der Bluterguss auf, wird der Schmerz gelindert und dadurch die Beweglichkeit wieder verbessert. Kühlende Umschläge legen Sie an mit dem, was Sie zur Hand haben: Auflagen mit Quark, Schnaps, Essigsaurer Tonerde oder eisgekühlte Kirschkernkissen lindern ebenso den Schmerz wie Arnika-, Beinwell- oder Roskastaniensalbe, Johanniskrautöl oder eisgekühlter, entzündungshemmend und abschwellend wirkender Tee aus Ringelblumenblüten oder Pfefferminzblättern. Auch 1 : 10 mit kaltem Wasser verdünnte Arnikatinktur hilft.

Hauterkrankungen

Milchschorf und Neurodermitis

Neurodermitis ist eine der häufigsten Hauterkrankungen, die zunehmend Kinder betrifft, chronisch ist und einher geht mit Überempfindlichkeit der Haut und quälendem Juckreiz. Sie beginnt meist im Säuglings- oder Kindesalter, häufig mit Milchschorf.

Milchschorf

Der Milchschorf ist ein krustiger Hautausschlag auf dem Kopf von Babys, der entweder von alleine verschwindet oder in der Hälfte der Fälle eine frühe Form der Neurodermitis ist. Milchschorf tritt vor allem an der Kopfhaut auf. Er zeigt sich als krustige und schuppende, nässende, gelbrote Hautentzündung am Oberkopf, mitunter auch an den Wangen oder den Augenbrauen.

Was tun bei Milchschorf?

Eine medikamentöse Behandlung ist meist nicht nötig. Um die Krusten am Kopf zu lösen, können Sie abends Ringelblumenöl in die Kopfhaut einreiben und am darauffolgenden Morgen den Kopf mit Babyshampoo waschen. Kühle, feuchte Umschläge mit Ringelblumen-, Stiefmütterchen- oder Kamillentee alle 2–3 Stunden lindern den Juckreiz.

Neurodermitis

Etwa zur gleichen Zeit kann auch die Neurodermitis der Säuglinge auftreten, die mit unerträglichem Juckreiz einhergeht. Erarbeiten Sie sich bei Neurodermitis mit Ihrem (naturheilkundlich tätigen) Kinderarzt ein individuelles Behandlungs- und Ernährungskonzept, denn hier müssen Sie genau hinschauen und immer wieder etwas Neues versuchen. Inzwischen gibt es auch viele Selbsthilfegruppen, Ernährungsberatungen und auf Neurodermitis spezialisierte Kliniken, bei denen Sie sich Rat holen können.

Was tun bei Neurodermitis?

Lindern Sie den Juckreiz von außen mit entzündungshemmenden Heilpflanzen wie Eichenrinde, Kamille, Ringelblume, Walnuss (*Jug-*

lans regia, Apotheke) oder Zistrose (*Cistus incanus*, Apotheke). Alternativ nehmen Sie Pflanzen, die kortisonähnlich wirken: Zaubernuss oder Bittersüßer Nachtschatten (*Solanum dulcamara*, Apotheke). Waschungen mit Minzölwasser lindern den nächtlichen Juckreiz: Schütteln Sie 3 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl mit 1 l Wasser kräftig durch. Für Säuglinge und Kleinkinder nehmen Sie Pfefferminz- oder Mädesüßtee. Halten Sie Salzwasschlappen oder in Heilpflanzentee getunkte Waschlappen im Gefrierschrank bereit. Oft ist die geschädigte Haut von Bakterien (Staphylokokken) besiedelt. Besonders gut antibiotisch wirksam ist in solchen Fällen das Hyperforin im Johanniskrautölzug. Eine spezifisch wirksame Pflegelotion (Basispflege) und Creme (Intensivpflege) gibt es in der Apotheke. Lindern Sie die Beschwerden auch von innen durch beruhigende Heiltees (z. B. aus Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse, Orangen- oder Lindenblüten) und durch stoffwechselfördernde Teemischungen (z. B. aus Acker-Stiefmütterchen, Birke, Gänseblümchen und Goldrute). Auch Nachtkerzenöl können Sie äußerlich und innerlich einsetzen. Lassen Sie Ihr Kind genügend trinken, ausreichend schlafen und lassen Sie genügend Sonne, Licht, Luft und Wasser an seine Haut, das fördert den Heilungsprozess. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es statt Kratzen mit der ganzen Handfläche Druck auf das juckende Hautareal ausüben kann. Manchmal hilft auch, neben der juckenden Stelle zu kratzen, zu kneifen, zu tätscheln oder zu klopfen. Verwöhnen Sie Ihren geplagten Spatz mit einem wöchentlichen „Kleopatrabad“.

So wird's gemacht: Geben Sie 1 EL Distel- oder Olivenöl mit ¼ l Milch ins angenehm warme Badewasser und lassen Sie das Kind etwa 10 Minuten darin baden.

Windeldermatitis

Windeldermatitis ist eine Entzündung im Windelbereich am Babypopo, die gekennzeichnet ist durch Rötung, Nässen oder Schuppung der Haut in diesem Bereich. Windeln, die den Po wasser- und luftdicht abschließen, bilden eine feuchtwarme Kammer, in der sich auch Bakterien und Pilze schnell vermehren können. Dann kann zu einer Windeldermatitis auch noch eine Pilzkrankung hinzukommen, vor allem mit dem Hefepilz *Candida albicans*, der zu sehr starkem Juckreiz führt. Bei einem Befall mit dem *Candida*-Pilz ist der betroffene Hautbereich scharf begrenzt und rot geschwollen, mit kleinen Knötchen und einem schuppigen Randbereich.

Was tun bei Windeldermatitis?

Bei Windeldermatitis sollten Sie möglichst oft und mit Stoffwindeln wickeln, die wunde Haut vorsichtig gut abtrocknen beziehungsweise behutsam auf kleinster Stufe sanft trocken fönen, dann haftet auch die Creme besser (Calendulacreme, Apotheke). Wichtig ist es, so oft wie möglich viel Luft an den Babypopo zu lassen, das unterstützt die Wundheilung. Wechseln Sie die Windeln häufiger, damit die entzündete Haut möglichst wenig gereizt wird. Wichtig ist, die Haut immer sorgfältig abzutrocknen, besonders in den Hautfalten. Besonders gut wirken Bäder mit Eichenrinde, Kamille, Ringelblume oder Johanniskraut. Auch der gerbstoffreiche Schwarztee (15 Minuten ziehen lassen!) oder Tee mit Zaubernuss oder Zistrose helfen, die Beschwerden zu lindern.

Sonnenbrand & Co.

Der beste Rat, Kinder vor Sonnenbrand zu schützen: Lassen Sie beim Spielen in der Sonne und beim Baden das Hemd angezogen und tragen Sie ausreichenden Sonnenschutz auf. Ein Hut, am besten mit Ohren- und Nackenschutz, ist ein absolutes Muss. Meiden Sie die strahlungsintensive Tageszeit über Mittag – da kommt eine „Siesta“ doch gerade recht!

Was tun bei Sonnenbrand?

Hat die Haut zuviel Sonne abbekommen, wirken Quarkauflagen und kalte Heilkräuterteemischungen entzündungshemmend, abschwellend und schmerzlindernd. Verwenden Sie Teemischungen mit Blüten von Kamillen, Ringelblumen, Mädesüß oder Malven, mit Blättern von Pfefferminze, Spitzwegerich oder Zaubernuss. Tauchen Sie ein Tüchlein in den abgekühlten Tee und legen Sie es auf die betroffene Stelle. Sie können den Tee auch in eine Flasche mit Pumpsprayaufsatz füllen; so kann Ihr Kind die Stelle so oft besprühen, wie es mag.

Hat sich Ihr Kind den Finger verbrannt, gibt es auch dafür ein geniales Hausmittel:

So wird's gemacht: Höhlen Sie eine rohe Kartoffel fingergroß und muldenförmig aus. Pressen Sie den verbrannten Finger so lange hinein, bis der Schmerz aufhört. Die langsame Verdunstung des in der Kartoffel enthaltenen Wassers kühlt; das Wasser selbst hält die verbrannte Haut feucht. Dem „Kartoffelfinger“ können Sie natürlich auch noch ein Gesicht schnitzen!

Schlafstörungen

Häufig können kleine Kinder nicht schlafen. Klären Sie zunächst ab, welche Ursachen dahinter stehen könnten.

Bei Einschlafstörungen helfen Kindern Rituale (sanskrit „rta“ = Ordnung). Führen Sie wieder Rituale ein, die jeden Tag in der gleichen Reihenfolge ablaufen. Zum Beispiel bekommt das Kind jeden Abend eine Geschichte erzählt, darf ein warmduftendes Fußbad nehmen, es bekommt einen feinen „Traumtee“ zu trinken, darf ein Duftkissen mit ins Bett nehmen oder ähnliches. Auch regelmäßig etwa zur gleichen Uhrzeit ins Bett gehen gehört dazu. Wichtig ist, dass kurz vor dem Schlafengehen keine aufregenden oder angsteinflößenden Dinge gemacht werden, sonst ist das Kind zu aufgekratzt und kann deswegen keine Ruhe finden.

Was tun bei Schlafstörungen?

Wenn Ihr Kind unruhig ist und pflanzliche Hilfe gebrauchen kann, dann dürfen Sie Baldrian, Melisse und Passionsblume geben, ohne Nebenwirkungen befürchten zu müssen – Säuglingen tut oft ein warmes Heilpflanzenbad mit Baldrian, Lavendel oder Melisse besonders gut! Bereiten Sie Ihrem Kind einen Tee zu und süßen Sie diesen mit etwas Honig. Machen Sie ihm ein Fuß-, Hand- oder Vollbad mit Melisse, Lavendel, Lindenblüten oder Honigklee. Sie werden überrascht sein, wie gut das wirkt. Nähen Sie Ihrem Kleinen ein Schlafkissen (siehe Seite 22) und legen Sie es neben sein Kopfkissen. Oder Sie legen ihm eine feuchtwarme Dampfkompresse mit Kamille, Melisse oder Fenchel aufs Bäuchlein, das beruhigt auch. Unruhigen Kindern (ab 1 Jahr) verhilft eine fachgerecht angelegte und richtig dosierte Ölkompresse mit Lavendelöl (1–3 Jahre 1 %, ab 3 Jahren 2 %) zu einer ruhigen Nacht. Verwenden Sie 10–25 Tropfen des Ölgemisches (1-Jährige 10 Tropfen, 2-Jährige 15 Tropfen usw.) und fixieren Sie das Ölläppchen am besten mit der Kleidung

(enges T-Shirt). Ihr Kind darf die Ölaufage so lange liegen lassen, wie es ihm gut tut, am besten über Nacht.

Kopfschmerzen

Schulkinder klagen häufig über Kopfweg. Vielleicht hat Ihr Kind einfach nur nicht genügend getrunken. Erinnern Sie es deshalb immer wieder daran. Manchmal bereitet ihm aber auch die Schule, Freundschaften, Familienkonflikte oder ähnliches ein so genanntes „Spannungskopfweg“. Gründe dafür können auch falsche Ernährung oder mangelnde Bewegung sein. Und bedenken Sie: Auch Kinder können unter Migräne leiden! Tritt Kopfweg häufiger auf, lassen Sie es ärztlich abklären.

Was tun bei Kopfschmerzen?

(Spannungs-)Kopfschmerzen lindert ein salzinhaltiger Tee aus Mädesüß oder Weidenrinde, den Sie auch mit entspannender Melisse und Pfefferminze mischen können. Ein Fläschchen mit Pfefferminzöl (10%; Apotheke) kann Ihr Kind wie einen Deoroller an seine Schläfe tupfen beziehungsweise an die schmerzende Stelle; das lindert vor allem Spannungskopfschmerzen hervorragend und ohne Nebenwirkungen. Bei Migräne hilft ein Präparat der Pestwurz (*Petasites hybridus*; Apotheke), ein effizientes Migräneprophylaktikum für Erwachsene und Kinder. Auch Mutterkraut lindert nachgewiesenermaßen die Anzahl und Intensität von Migräneanfällen samt den damit verbundenen Begleiterscheinungen wie Übelkeit und Erbrechen.

Insektenstiche

Unter Insektenstichen leiden Kinder sehr. Sie reagieren oft mit heftigen Schwellungen und starkem Juckreiz.

Was tun bei Insektenstichen?

Hier lindern frisch ausgequetschte Pflanzensäfte, beispielsweise mit Blättern von Spitzwegerich, Gänseblümchen, Pfefferminze oder Bärlauch. Tragen Sie sie mehrmals täglich pur auf die Schwellung auf. Ebenso wirksam sind der Saft einer frisch angeschnittenen Zwiebel, pur aufgetragen, Aloe-vera-Gel, messerrückendick aufgetragene Auflagen von Speisequark oder Heilerde, die Sie mit Ringelblumentee zu einer streichfähigen Paste verrühren und, in ein Tuch eingeschlagen auflegen. Variieren Sie je nach Jahreszeit beziehungsweise verwenden Sie das, was Sie gerade zur Hand haben.

Warzen

Von Warzen sind Kinder häufig betroffen, vor allem an Händen und Füßen. Die Entstehung von Warzen wird begünstigt durch feuchte und kalte Füße. Hier hilft öfter einmal ein warmes Fußbad, das haben viele Kinder sowieso sehr gern.

Warzen treten in unterschiedlichen Formen auf. Am häufigsten kommen bei Kindern und Jugendlichen so genannte Flachwarzen vor, besonders in Gesicht, an den Händen oder den Armen: Das sind flache, rundliche Knötchen, 1 bis 5 mm groß, meist weich, hautfarben bis braun, die per Schmierinfektion übertragen werden. Bei Kleinkindern mit Ekzemneigung finden sich oft in den Gelenkbeugen oder über den ganzen Körper verteilt linsengroße Dellwarzen, erkennbar an der leicht eingedellten Oberfläche.

Was tun bei Warzen?

Viele Warzen verschwinden von alleine wieder. Falls nicht, gibt es mehrere Möglichkeiten, dagegen vorzugehen.

So wird's gemacht: Tupfen Sie 3-mal täglich über mehrere Wochen lang den goldgelben Milchsafft von Schöllkraut beziehungsweise vom Löwenzahn direkt auf die Warze (nicht daneben, da der Saft ätzend wirkt!). Oder Sie verwenden den Frischsaft von Knoblauch oder Zwiebel, bitte auch nur direkt auf die betroffene Stelle! Alternativ können Sie auch ein Knoblauchpflaster anlegen. Neuerdings wird die Behandlung der Warzen mit Klebeband empfohlen, dadurch soll das Immunsystem stimuliert werden: Bedecken Sie die Warze 6 Tage lang mit einem etwas größeren Stück Klebeband. Lassen Sie es anschließend in Wasser aufweichen und rubbeln Sie es mit Hilfe eines Bimssteins ab. Bepflastern Sie die Warze nach 12 Stunden erneut. Das machen Sie insgesamt 2 Monate lang, anschließend sollten die Warzen verschwunden sein.

Zahnen

Erscheinen die ersten Zähnchen, ist das häufig auch schon eine ganze Zeit lang vorher eine schmerzhaft Angelegenheit: Das Zahnfleisch ist geschwollen und manchmal blutig, die Wangen sind einseitig gerötet, das Kind schreit nachts vor Schmerzen und quengelt tagsüber. Oft hat es Durchfall, eine Erkältung oder Fieber, häufig ist der Po wund.

Was tun bei Zahnungsbeschwerden?

Geben Sie dem Baby etwas zum Beißen oder zum Kauen (z. B. ein Stück Apfel, Karotte oder einen Beißring) oder eine „Veilchenwur-

zel“ aus der Apotheke (sie riecht zwar nach Veilchen, ist aber die Wurzel der Schwertlilie, *Iris germanica*). Deren Schleimstoffe werden beim Kauen freigesetzt und lindern und kühlen die wunden Stellen; außerdem schmeckt sie angenehm. Allerdings sind die Schleimstoffe ein idealer Nährboden für Keime, deshalb kochen Sie die Wurzel ab und zu etwa 5 Minuten lang aus. Schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken auch Heilpflanzen wie die Kamille oder die Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*), deren ätherisches Öl (Eugenol) örtlich betäubend und zugleich keimhemmend wirkt.

So wird's gemacht: Kaufen Sie eine 1%-ige Mundlösung (Apotheke) und bepinseln Sie damit das Zahnfleisch. Oder Sie bereiten einen Tee zu: Übergießen Sie 3 zerdrückte Nelken mit 150 ml heißem Wasser, gießen Sie nach 10 Minuten ab. Tränken Sie ein Tüchlein mit dem Tee, wringen Sie es aus und lassen Sie das Baby darauf kauen. Sie können auch eine Nelke ganz fest mit einem Tüchlein zu einem mirabellengroßen Ball wickeln und Ihr Kind darauf herum beißen lassen (befestigen Sie den Ball sicherheitshalber mit einem Band an der Kleidung, damit das Baby ihn nicht verschlucken kann). Weitere Möglichkeiten: Betupfen Sie den entzündeten Bereich mit Tee aus Kamille, Heidelbeeren oder Salbei.

Klassische Kinderkrankheiten

Kinderkrankheiten stärken das Immunsystem und fördern eine naturgemäße Entwicklung des kindlichen Organismus. Trotzdem soll-

ten Sie Kinderkrankheiten immer mit ärztlicher Begleitung behandeln, vor allem bei hohem Fieber oder Komplikationen.

Bedenken Sie bei allen Kinderkrankheiten: Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind, das unterstützt eine schnelle und unkomplizierte Heilung.

Was tun bei klassischen Kinderkrankheiten?

Bei juckenden Krankheiten wie **Windpocken**, **Masern** oder **Röteln** lindern Waschungen, Umschläge oder (Teil-)Bäder den Juckreiz. Verwenden Sie für Bäder Heilpflanzen wie Eichenrinde, Mädesüß oder Zaubernuss, aber auch Zistrose (Apotheke) oder Schwarzte. Kratzt sich das Kind wund, tragen Sie eine Creme aus Ringelblumen, Kamille oder Zaubernuss auf. Besorgen Sie einen Hautpuder in der Apotheke, auch der lindert. Beim **Pfeiffer-Drüsenfieber** (davon sind 5- bis 15-Jährige besonders häufig betroffen!) lindert ein Halswickel die Halsschmerzen und die Lymphknotenschwellung. Verwenden Sie dazu Heilerde, die Sie mit Tee aus Kamillenblüten, Engelwurz Wurzel oder Honigklee-Kraut anrühren.

Bei **Scharlach** kann Ihr Kind mit Salbei- oder Kamillentee gurgeln. Ein Halswickel aktiviert die Zirkulation von Hals, Kehlkopf und Nase, nimmt die Hitze, beruhigt und lindert den Schmerz:

So wird's gemacht: Tunken Sie ein halsbreit gefaltetes Leinentuch in kühlen Heilpflanzentee und wickeln Sie es 2- bis 3-mal um den Hals. Es sollte gut anliegen, aber nicht beengen. Legen Sie ein trockenes Tuch darum. Erneuern Sie

die Auflage alle 30 Minuten, bis Besserung eingetreten ist.

Keuchhusten kann für Säuglinge lebensbedrohlich werden. Lindern Sie den geschwollenen Kehlkopf und die nächtlichen Hustenanfälle mit beruhigenden lauwarmen Tees aus Baldrian, Melisse oder Lindenblüte. Legen Sie im anfallsfreien Stadium feuchtwarmen Brustwickel an mit Thymian oder Lavendel und führen Sie morgendliche Essigwaschungen durch.

So wird's gemacht: Apfelessig mit lauwarmem Wasser 1:2 verdünnen, Waschlappen damit tränken, leicht auswringen und den Körper rasch damit abwaschen. Nicht abtrocknen, sondern ins warme Bett legen. Das regt die Durchblutung der betroffenen Körperregion an und steigert die Abwehr. Folgende Heilpflanzen wirken krampflindernd und erleichtern das Abhusten: Thymian, Sonnentau und Efeu (Fertigpräparat/Apotheke). Lassen Sie Ihr Kind viel trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten.

Bei **Krupphusten** achten Sie ebenfalls auf feuchte Schleimhäute der oberen Atemwege (Inhalationen mit Pfefferminz- oder Kamillentee, befeuchtete Raumluft). Angst lindert eine Teemischung mit Melisse, Lavendel und Lindenblüten. Bei **Mumps** ist vor allem Bettruhe und Wärme wichtig (Wärmflasche!). Wichtig sind auch immunstärkende Maßnahmen wie warme Fußbäder oder mehrmals täglich Ganzkörperwaschungen mit Essig (siehe oben). Lindern Sie den geschwollenen Ohr-Hals-Bereich mit warmen Auflagen aus Johanniskrautöl, Honigklee oder Heublumen, oder mit einer Engelwurzsalbenaufgabe (Apotheke). Außerdem sollte Ihr Kind mehrmals täglich den Mundraum mit Salbei- oder Kamillentee spülen.

Service

Literatur

- Adamaszek K., Bloemeke V., Brühl M., Bühring U.: Naturheilverfahren in der Hebammenarbeit. 2002, MVS Medizinverlage, Stuttgart.
- Bergmann H., Bühring U., Groß A.: Kleine Grüne Wunder. Mit Kindern die Natur entdecken. 3. Aufl. 2002, Herder Verlag, Freiburg.*
- Buff W., Von der Dunk K.: Giftpflanzen in Natur und Garten. 1988, Verlag Paul Parey, Berlin.
- Bühring U., Schneider J.: Blütenrezeptkarten (2 Postkartenbücher).*
- Bühring U., Sonn A.: Heilpflanzen in der Pflege. 2004, Huber Verlag, Bern.
- Bühring U.: Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. Grundlagen, Anwendung, Therapie. 2005, Sonntag Verlag, Stuttgart.
- Bühring U.: Aus Freyas Zaubergarten: Kochen mit Wildkräutern, Band 1–4. 1992, Edition Achillea, Freiburg.*
- Bühring U.: Freiburger Heilpflanzenblätter. Sammelband 1–4. 2002, Edition Achillea, Freiburg.*
- Erhardt W., Götz E., Bödecker N., Seybold S. (Hrsg.): Zander, Handwörterbuch der Pflanzennamen. 17. Aufl. 2002, Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart.
- Fintelmann V., Weiss R. F.: Lehrbuch der Phytotherapie 10. Aufl. 2002, Hippokrates Verlag, Stuttgart.
- Fischer S.: Medizin der Erde. Legenden, Mythen, Heilanwendung und Betrachtung unserer Heilpflanzen. 1984, Hugendubel-Verlag, München.

- Frohne D., Pfänder H. J.: Giftpflanzen. Ein Handbuch für Apotheker, Ärzte, Toxikologen und Biologen. 1997, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart.
- Gardemin E.: Homöopathische Reimregeln. 10. Aufl. 1994, Verlag Karl Haug.
- Messegué M.: Das Messegué Heilkräuter-Lexikon. 1976, Verlag Fritz Molden, Wien.
- Pahlow M.: Das große Buch der Heilpflanzen. Gesund durch die Heilkräfte der Natur. 1999, Gräfe & Unzer Verlag, München.
- Schilcher H., Kammerer S.: Leitfaden Phytotherapie. 2003, Urban & Fischer Verlag, München.
- Schilcher H.: Kleines Heilkräuterlexikon. 1999, Hädecke, Weil der Stadt.
- Schilcher H.: Phytotherapie in der Kinderheilkunde. 1999, WVG, Stuttgart.
- Schönfelder I., Schönfelder P.: Der neue Kosmos-Heilpflanzenführer. Über 600 Heil- und Giftpflanzen Europas. 2001, Kosmos, Stuttgart.
- Sonn A.: Wickel und Auflagen. 1998, Thieme, Stuttgart.
- Stadelmann I.: Die Hebammen-Sprechstunde. Überarbeitete Ausgabe 2005.
- Storl W. D.: Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor. 1996, AT-Verlag, Aarau.
- Storl W. D.: Kräuterkunde. 1996, Aurum Verlag, Braunschweig.
- Thun M. und M. K.: Vonarburg B.: Natürlich gesund mit Heilpflanzen. 1988, AT Verlag, Aarau.
- Weiss R. F., Fintelmann V.: Lehrbuch der Phytotherapie. 1997, Hippokrates Verlag, Stuttgart.
- Wichtl M. (Hrsg.): Teedrogen und Phytopharmaka – Ein Handbuch für die

- Praxis auf wissenschaftlicher Grundlage. 2002, WVG, Stuttgart.
- Zimmermann E.: Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe. 2001, Sonntag, Stuttgart.

Bezugsquellen

Bahnhof-Apotheke
Apotheker Dietmar Wolz
Bahnhofstr. 12
D-87435 Kempten
Tel.: (0831) 5 22 66 11
Fax: (0831) 5 22 66
info@bahnhof-apotheke.de
www.bahnhof-apotheke.de
Ausführlichen Katalog anfordern – eine Fundgrube (u. a. mit 5 Original-Teemischungen von Ursel Bühring)!

Pflanzenpräparate

Folgende Heilpflanzenpräparate erhalten Sie in der Apotheke:
Ingwer: Zintona® Kps. (Reiseübelkeit).
Johanniskraut: Bedan® Lotion und Bedan® Creme (Neurodermitis der Kinder)
Kapuzinerkresse/Meerrettich: Angocin® Anti-Infekt N Tbl. (Blasenentzündung).
Mahonie: Rubisan® Creme oder Salbe (DHU) (Schuppenflechte).
Muskatellersalbei: Weleda Dammmasageöl (trockene Scheidenschleimhaut, Wechseljahre).
Pestwurz: Petadolex®, Weber & Weber, pyrrolizidinalkaloidfrei (Migräne).
Yams (Diosgeninöl): Bezugsquelle: Stadt-Apotheke, Dr. Joachim Exner, Marktstr. 8, D-72275 Alpirsbach, Tel.: (0 74 44) 36 66 (Endometriose).

*Bezugsadresse: www.heilpflanzenerschule.de

Pflanzen und Samen

Blumenschule Schongau
Augsburgerstr. 62, D-86956 Schongau
Tel.: (0 88 61) 73 73
Fax: (0 88 61) 12 72
Blumenschule-Schongau@t-online.de
www.Blumenschule.de
Kräuter und Seminare.

Hof Berggarten
Großherrischwand
Lindenweg 17, D-79737 Herrischried
Tel.: (0 77 64) 239
Fax: (0 77 64) 215
hof-berggarten@t-online.de
www.hof-berggarten.de
Wilde Blumen für lebendige Gärten.

Staudengärtnerei Dieter Gaissmayer
Jungviehweide 3, D-89257 Illertissen
Tel.: (0 73 03) 72 58
Fax: (0 73 03) 4 21 81
info@staudengaissmayer.de
www.staudengaissmayer.de

Artemisia Allgäuer Kräutergarten
Hopfen 29
D-88167 Stiefenhofen im Allgäu
Tel.: (0 83 86) 96 05 10
info@artemisia.de
www.artemisia.de
Heilkräuter, Teemischungen, Seminare.

Medizinal- und Kräutertees

La Luna Kräutermanufaktur
Rudi Beiser
Herrenstr. 12, D-77948 Friesenheim
Tel.: (0 78 21) 99 77 61
www.lalunakraeuter.de
Demeter- und Biolandqualität.

Sidroga GmbH
Mumpferfährstr. 68
D-79713 Bad Säckingen
Tel.: (0 77 61) 9 39 76 0
Fax: (0 77 61) 9 39 76 48
administration@sidroga.com
www.sidroga.com
Medizinaltees.

Kneipp-Werke
Steinbachtal 43, D-97082 Würzburg
Tel.: (09 31) 8 00 20
Fax: (09 31) 8 00 197
info@kneipp.de
www.kneipp.de
Medizinaltees.

Medizinaltees Alfred Stüber GmbH
Postfach 7050, D-72734 Reutlingen
Tel.: (0 71 21) 5 20 21
Fax: (0 71 21) 58 04 99
email@stuebers.de

Lebensbaum
Donum naturae (kBA-Qualität, DAB-geprüft), über Naturkosthandel zu beziehen.

KräuterSchulte
Schlossstr. 7
D-76593 Gernsbach/Schwarzwald
Tel.: (0 72 24) 38 46
Fax: (0 72 24) 6 84 34
krauterschulte@aol.com
Kräuter der Welt, Biokräuter, Tees, Tinkturen, Flüssigextrakte, Öle.

Ätherische Öle

Primavera life
Am Fichtenholz 5, D-87477 Sulzberg
Tel.: (0 83 76) 808 0
Fax: (0 83 76) 808 39
info@primavera-life.de
www.primavera-life.de
Herstellung und Vertrieb von ätherischen Ölen bester Bio-Qualität.

Adressen und Internetseiten

Heilpflanzengärten

Zahlreiche Heilpflanzengärten in Deutschland sind in der Bad Heilbrunner Gesundheitsdatenbank mit den wichtigsten Angaben beschrieben und aufgelistet: www.tee.org/kgarten/uebersicht.html

Die schönsten Heilpflanzengärten in Deutschland finden Sie auf der Umschlaginnenseite ganz hinten in diesem Buch.

Internetadressen

www.apothekergarten.de
Adressen und Informationen über Lehr- und Schaugärten.

www.botanikus.de
Heilpflanzenbilder und Datenbank.

www.botanik.uni-wuerzburg.de
Einleitung in die Phytotherapie.

www.das-gesundheitsportal.com
Alternative Heilmethoden und Diagnoseverfahren.

www.herbmed.org
Amerikanische Heilkräuterdatenbank der „Alternative Medicine Foundation“.

www.florafarm.de
Ginsenganbau in Deutschland.

www.migraene-online.de
Kopfschmerztagbuch.

www.pflanzen-bilder.de
Große Auswahl an Heilpflanzenbildern.

www.pharmakobotanik.de
Informationen für Ärzte, Apotheker und interessierte Laien.

www.phytotherapie-komitee.de
Die Seiten des Komitee Forschung Naturmedizin – aktuelle Informationen und Forschungsergebnisse.

www.phytotherapy.org
Die Seiten der Deutschen Gesellschaft für Phytotherapie – aktuelle Informationen und Forschungsergebnisse.

www.stoffkontor-ag.de
Vermarktung von Brennnesselstoffen.

Fortbildungen zu Heilkräutern

Freiburger Heilpflanzenschule
Ursel Bühring
Zechenweg 6, D-79111 Freiburg
Tel.: (07 61) 55 65 59 05
Fax: (07 61) 55 65 59 06
info@heilpflanzenschule.de
www.heilpflanzenschule.de

Heilpflanzenschule Verden
Schafwinkeler Dorfstr. 1 A
D-27308 Kirchlinteln
Tel.: (0 42 37) 94 22 82
Fax: (0 42 37) 94 40 112
mpk@heilpflanzenschule-verden.de
www.heilpflanzenschule-verden.de

Heilen mit Pflanzen e.V.
Tel.: (030) 61 12 89 33
buero@heilen-mit-pflanzen.de
www.heilen-mit-pflanzen.de

Fortbildungen zu Heilkräutern bieten auch die Volkshochschulen oder der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND), info@bund.net, www.bund.net.

Glossar

adaptogen: an Stresssituationen anpassend

Adsorption: Anlagerung von Stoffen an der Oberfläche eines anderen Stoffes

Adstringens: zusammenziehend wirkendes Mittel

adstringierend: zusammenziehend wirkend

Allergene: Allergie auslösende Stoffe

Alzheimer-Demenz: häufigste Form der Demenzerkrankung, bei der Nervenzellen zugrunde gehen

Angina pectoris: Herzenge, Symptom bei Herzisuffizienz

Antigene: Stoffe, die eine Immunreaktion auslösen

antimykotisch: pilzhemmend

Antiphlogistika: entzündungshemmende Mittel

Aquaretika: Durchspülungsmittel

Arthrose: Gelenkverschleiß, chronisch-degenerative Gelenkerkrankung

Ayurvedische Medizin, Ayurveda: „Lebensweisheit“, „Lebenswissenschaft“. Jahrtausendealte traditionelle Heilmethode aus Indien

Bronchospasmolytikum: krampflösendes Hustenmittel

Colitis ulcerosa: chronisch-entzündliche Darmerkrankung unbekannter Ursache

Demenzielles Syndrom, Demenz: organisch bedingte psychische Störung, u. a. mit Gedächtnisverlust

Diaphoretikum: schweißtreibendes Mittel

Diurese: Harnausscheidung durch die Nieren

Dysbiose: Fehlerhafte Zusammensetzung der Bakterienflora des Darmes

dysmenorrhöisch: schmerzhafte Regelblutung

Dyspepsie: Verdauungsstörung

Emmenagoga: blutungsfördernde Pflanzen

Fibromyalgie: chronische Schmerzerkrankung im Gelenk- und Bewegungsapparat („fibro = Faser, „myo = Muskel, „algie“ = Schmerz)

Furunkel: eitrig entzündeter Haarbalg

Glaukom: erhöhter Augeninnendruck (Grüner Star)

Hildegardmedizin: Heilkunde, die auf Schriften der Äbtissin

Hildegard von Bingen aus dem 12. Jahrhundert beruht

immunmodulatorisch: das Immunsystem beeinflussend.

Indikation: Heilanzeigen; Grund, eine ärztliche Therapiemaßnahme durchzuführen

Inulin: Gemisch aus Polysacchariden (Vielfachzucker), das nicht ins Blut aufgenommen wird und daher als Ballaststoff gilt

kanzerogen: krebsauslösend

Kontraindikation: Gegenanzeige; wann ein Mittel nicht eingenommen werden darf

Leberzirrhose: Schrumpfleber

Lorscher Arzneibuch: Gehört zu den ältesten erhaltenen medizinisch-pharmazeutischen Handschriften, um das Jahr 795 im Kloster Lorsch verfasst.

Morbus Bechterew: entzündlich-rheumatische Erkrankung, die langsam fortschreitet und vor allem die Wirbelsäule betrifft

Morbus Crohn: chronisch-entzündliche Darmerkrankung unbekannter Ursache

mutagen: erbgutverändernd

Neuralgie: Nervenschmerzen

Ödem: Wasser- oder Lymphansammlung im Gewebe

Panaritium: Nagelgeschwür

Pankreasinsuffizienz: Funktionsschwäche der Bauchspeicheldrüse

Periphere arterielle Verschlusskrankheit (Claudicatio intermittens): Raucherbein

Peyer-Plaques: Teil des Immunsystems, im lymphatischen Gewebe des Dünn- und Dickdarms

Phlogistika: entzündungs bzw. durchblutungsfördernde Reizstoffe

Psoriasis: Schuppenflechte

Rheumatischer Formenkreis: Zusammenfassung zahlreicher Erkrankungenformen des Bewegungsapparates

REM-Phase (engl. „rapid eye movement“ = schnelle Augenbewegung): Traumphase

Pelviphathia vegetativa: Schmerzhafte Krampfzustände psychovegetativen Ursprungs im kleinen Becken der Frau

Sekundäre Pflanzenstoffe: mehr als 30 000 ausschließlich von Pflanzen gebildete Substanzen, die im menschlichen Körper eine Vielzahl von Schutzfunktionen ausüben (z. B. das Immunsystem stärken, den Körper vor freien Radikalen schützen, Krankheitserreger abtöten)

Signaturenlehre: Die Lehre von den Zeichen in der Natur, die als äußere Merkmale auf innere Zusammenhänge hinweisen. Sie ist weltweit in vielen traditionellen Heillehren zu finden und beruht auf der Grundannahme, dass alle Erscheinungen der Natur miteinander in Verbindung stehen.

Thrombozytenaggregationshemmer: hemmen die Verklumpung von Blutplättchen

Tinnitus: Ohrgeräusche

Tonikum: stärkendes Mittel

tonisierend: stärkend, aufbauend

Tonus: Spannungszustand

Ulcus cruris: Beingeschwür

vasokonstriktorisch: gefäßzusammenziehend

Vegetative Dystonie: wenn das unwillkürliche Nervensystem nicht „im Lot“ ist

Windeldermatitis: wunder Babypopo

Zöliakie (syn. Sprue): chronische Erkrankung der Dünndarmschleimhaut auf Grund einer Unverträglichkeit gegenüber dem Weizenkleberprotein Gluten.

Bei welchen Beschwerden helfen welche Pflanzen?

Welche Beschwerden?	Welche Pflanzen wirken?
Abszess	Arnika, Bockshornklee*, Fenchel, Kamille, Kohl, Leinsamen
Akne	Acker-Schachtelhalm, Acker-Stiefmütterchen, Birke, Brennnessel, Eichenrinde, Gänseblümchen, Kamille, Ringelblume, Salbei, Walnuss*, Zaubernuss
Allergie, äußerlich	Aloe*, Blutwurz, Eiche, Lavendel, Kamille, Malve, Ringelblume, Schwarztee*, Zaubernuss, Zistrose*
Altersherz	Weißdorn
Angstzustände	Baldrian, Hopfen, Johanniskraut, Lavendel, Melisse, Passionsblume*
Arterienverkalkung (Arteriosklerose)	Artischocke, Gelbwurz*, Indischer Flohsamen*, Knoblauch
Arteriosklerose	siehe Arterienverkalkung
Arthritis	Bittersüßer Nachtschatten*, Birke, Brennnessel, Goldrute, Löwenzahn, Wacholder
Arthrose	Afrikanische Teufelskralle*, Brennnessel, Birke, Goldrute, Löwenzahn, Mädesüß*, Wacholder, Weide
Asthma	siehe Bronchitis, krampfartige
Atemwegserkrankungen, bei Kindern	siehe Erkältungen, bei Kindern
Bauchspeicheldrüse, Funktionsschwäche	Haronga (Drachenblutbaum)*
Beingeschwür, chronisches (Ulcus cruris)	Acker-Schachtelhalm, Eichenrinde, Johanniskraut, Kamille, Ringelblume, Sanddorn, Zaubernuss
Bettnässen, bei Kindern	Enzian, Fenchel, Johanniskraut, Lavendel, Linde, Melisse, Kürbis*
Blähungen	Anis*, Fenchel, Koriander*, Kümmel, Lavendel, Pfefferminze
Blähungen, bei Kindern	Enzian, Johanniskraut, Kürbis*
Blasenentzündung	Acker-Schachtelhalm, Bärentraubenblätter*, Birke, Eukalyptus, Goldrute, Kapuzinerkresse, Löwenzahn, Meerrettich, Preiselbeere*, Wacholder
Blasenentzündung, bei Kindern	Birke, Eukalyptus, Goldrute, Kapuzinerkresse, Löwenzahn, Meerrettich, Preiselbeere*
Blutdruck, zu hoher	Bärlauch, Knoblauch, Weißdorn, Zwiebel
Blutdruck, zu niedriger	Ginseng, Rosmarin, Weißdorn
Blutergüsse, bei Kindern	Arnika, Beinwell, Johanniskraut
Blutfette, erhöhte	siehe Arteriosklerose
Bronchitis, akute/chronische	Anis*, Efeu, Fenchel, Hohlzahn, Königskerze, Schlüsselblume, Süßholz, Thymian/Quendel, Zwiebel

Die mit * gekennzeichneten Pflanzen werden in diesem Buch nicht ausführlich als Pflanzenporträts beschrieben.

Welche Beschwerden?	Welche Pflanzen wirken?
Bronchitis, bei Kindern	Zwiebel; siehe auch Bronchitis, akute
Bronchitis, chronische	siehe Bronchitis, akute
Bronchitis, eitrige	Knoblauch, Kapuzinerkresse, Kapland-Pelargonie („Umckaloabo“)*, Meerrettich, Zwiebel
Bronchitis, krampfartige	Efeu, Sonnentau*, Süßholz, Thymian, Zwiebel
Dekubitus	siehe Druckgeschwür
Depression	Johanniskraut
Druckgeschwür (Dekubitus)	Johanniskraut, Ringelblume
Durchblutungsstörungen, Gehirn	Buchweizen, Ginkgo
Durchfall, akuter	Blutwurz, Brombeere*, Frauenmantel, Gänse-Fingerkraut, Heidelbeere, Rose, Schwarztee*
Durchfall, bei Kindern	Blutwurz, Gänse-Fingerkraut, Heidelbeere, Kamille, Schwarztee*
Durchfall, chronischer	Blutwurz, Fenchel, Heidelbeere, Kamille, Pfefferminze
Dyspepsie	siehe Verdauungsbeschwerden
Ekzem, nässendes	Eiche, Kamille, Ringelblume, Schwarztee*, Walnuss*, Zaubernuss*, Zistrose*
Ekzem, trockenes	Acker-Schachtelhalm, Pfefferminze, Ringelblume, Zaubernuss, Zistrose*
Endometriose	Frauenmantel, Löwenzahn, Mönchspfeffer*, Yamswurzel*
Erbrechen, auch bei Kindern	Ingwer, Kamille, Melisse, Pfefferminze
Erkältung, auch bei Kindern	Engelwurz, Holunder, Ingwer, Knoblauch, Linde, Schlüsselblume, Süßholz
Erschöpfung	Enzian, Ginseng, Rosmarin; siehe auch Schlafstörungen
Fieber, höheres, auch bei Kindern	Mädesüß*, Pfefferminze, Weide
Furunkel	siehe Abszess
Fußpilz	siehe Hautpilz
Gallenbeschwerden	Artischocke, Beifuß*, Benediktenkraut*, Erdrauch, Galgant*, Indische Gelbwurz*, Ingwer, Löwenzahn, Pfefferminze, Schafgarbe, Schöllkraut*, Wegwarte*, Wermut
Gallensteine, Vorbeugung	Artischocke, Erdrauch, Indische Gelbwurz*, Löwenzahn, Schöllkraut*
Gastritis	siehe Magenschleimhautentzündung
Gelenkschmerzen (Wechseljahre)	Ingwer
Gicht	Giersch*, Herbstzeitlose*
Grippe	Engelwurz, Ingwer, Mädesüß*, Weide, Weißdorn

Die mit * gekennzeichneten Pflanzen werden in diesem Buch nicht ausführlich als Pflanzenporträts beschrieben.

Welche Beschwerden?	Welche Pflanzen wirken?
Hals, trockener	Eibisch, Huflattich, Isländisches Moos*, Malve, Ringelblume, Spitz-Wegerich
Halsentzündung, bei Kindern	Eibisch, Kamille, Malve, Salbei, Thymian
Hämorrhoiden	Blutwurz, Eiche, Hirtentäschel, Johanniskraut, Kamille, Malve, Ringelblume, Zaubernuss
Haut, trockene	Ringelblume, Sanddorn
Haut, trockene (Wechseljahre)	Nachtkerze, Sanddorn
Hauterkrankungen, bei Kindern	Arnika, Beinwell, Kamille, Ringelblume
Hautpilz	Blutwurz, Knoblauch, Ringelblume, Salbei, Thymian, Zistrose*
Heiserkeit	Eibisch, Huflattich, Malve, Ringelblume, Spitz-Wegerich
Herpes	siehe Lippenherpes
Herzbeschwerden, funktionelle	Weißdorn
Herzinsuffizienz	Adonisröschen*, Maiglöckchen*, Meerzwiebel*, Weißdorn
Heuschnupfen	Pestwurz*
Hexenschuss	Afrikanische Teufelskralle*, Johanniskraut
Hitzewallungen (Wechseljahre)	Hopfen, Melisse, Salbei, Trauben-Silberkerze*, Weißdorn
Husten, bei Kindern	siehe Reizhusten und Bronchitis
Husten, trockener	siehe Reizhusten
Husten, verschleimter	siehe Bronchitis
Immunsystem, Resistenz steigern	Kapland-Pelargonie („Umckaloabo“)*, Sonnenhut
Infektanfälligkeit, auch bei Kindern	siehe Immunsystem, Resistenz steigern
Insektenstich, auch bei Kindern	Aloe*, Bärlauch, Gänseblümchen, Pfefferminze, Spitz-Wegerich, Zwiebel
Juckreiz	Acker-Schachtelhalm, Eiche, Malve, Pfefferminze, Walnuss*
Juckreiz am After, bei Kindern	siehe Madenwürmer
Keuchhusten	siehe Bronchitis, krampfartige
Kinderkrankheiten, klassische (lindernde Maßnahmen)	Scharlach: Salbei, Kamille. Keuchhusten: Baldrian, Efeu, Lavendel, Linde, Melisse, Sonnentau*, Thymian. Krupphusten: Kamille, Pfefferminze. Mumps: Engelwurz, Heublumen*, Honigklee, Johanniskrautöl, Kamille, Salbei. Pfeiffer-Drüsenfieber: Engelwurz, Honigklee, Kamille. Windpocken, Masern, Röteln: Eichenrinde, Kamille, Mädesüß, Ringelblume, Schwarztee*, Zaubernuss, Zistrose*.
Kopfschmerzen, auch bei Kindern	Pfefferminze, Mädesüß*, Mutterkraut, Pestwurz*, Weide

Die mit * gekennzeichneten Pflanzen werden in diesem Buch nicht ausführlich als Pflanzenporträts beschrieben.

Welche Beschwerden?	Welche Pflanzen wirken?
Koronare Herzkrankheit	Buchweizen, Knoblauch, Weißdorn, Zwiebel
Krämpfe, Magen-Darm-Bereich	siehe Magenkrämpfe
Lebererkrankungen	Artischocke, Mariendistel, Schafgarbe
Lippenherpes	Melisse, Salbei
Madenwürmer, Juckreiz am After	Heidelbeere, Kamille, Karotte*, Knoblauch
Magen- und Zwölffingerdarm-geschwür	Kamille, Süßholz, Weißkohl; siehe auch Sodbrennen
Magenbeschwerden, funktionelle	Andorn, Artischocke, Beifuß*, Engelwurz, Enzian, Gelbwurz*, Hopfen, Ingwer, Kalmus*, Löwenzahn, Salbei, Schafgarbe, Wegwarte*, Wermut
Magenkrämpfe	Gänse-Fingerkraut, Kamille, Melisse
Magenschleimhautentzündung (Gastritis), akute	Fenchel, Gänse-Fingerkraut, Heublumen*, Kamille, Melisse, Pfefferminze
Magenschleimhautentzündung (Gastritis), chronische	Eibisch, Kamille, Kohl, Lavendel, Leinsamen, Malve, Melisse, Ringelblume, Sanddorn, Schafgarbe, Süßholz
Mandelentzündung	Kamille, Kapland-Pelargonie ("Umckaloabo")*, Myrrhe*, Salbei
Menstruation	siehe Monatsblutung
Migräne	Mutterkraut, Pestwurz*
Milchschorf, bei Babys und Kindern	Kamille, Ringelblume, Stiefmütterchen
Monatsblutung (Menstruation), ausbleibende	siehe Monatsblutung (Menstruation), zu schwache
Monatsblutung (Menstruation), zu schwache	Beifuß*, Engelwurz, Frauenmantel, Ingwer, Mönchspfeffer*, Rosmarin, Schafgarbe, Wacholder
Monatsblutung (Menstruation), schmerzhafte	Fenchel, Frauenmantel, Gänse-Fingerkraut, Heublumen*, Kamille, Melisse, Schafgarbe
Monatsblutung (Menstruation), zu starke	Blutwurz, Frauenmantel, Hirtentäschel, Schafgarbe
Mundschleimhautentzündung	siehe Rachenentzündung, bakterielle
Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis), akute	Eisenkraut, Holunder, Kamille, Königskerze, Linde, Schlüsselblume, Thymian
Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis), chronische	Eisenkraut, Engelwurz, Holunder, Kamille, Knoblauch, Lindenblüten, Meerrettich, Schlüsselblume, Thymian
Nagelbettentzündung (Paronychie)	Arnika, Kamille, Ringelblume
Nervosität	Ginseng; siehe auch Schlafstörungen
Neurodermitis, auch bei Kindern	Acker-Schachtelhalm, Bittersüßer Nachtschatten*, Borretsch*, Eiche, Johanniskraut, Kamille, Nachtkerze, Ringelblume, Sanddorn, Zaubernuss, Zistrose*
Nieren- und Harnleitersteine	Acker-Schachtelhalm, Birke, Goldrute, Hauhechel*, Katzenbart*, Löwenzahn, Wacholder

Die mit * gekennzeichneten Pflanzen werden in diesem Buch nicht ausführlich als Pflanzenporträts beschrieben.

Welche Beschwerden?	Welche Pflanzen wirken?
Ohrenschmerzen, bei Kindern	Zwiebel
Osteoporose	Acker-Schachtelhalm, Brennnessel, Hohlzahn
Panaritium	siehe Nagelbettentzündung
Prämenstruelles Syndrom	Mönchspfeffer*, Nachtkerze, Trauben-Silberkerze*
Prellung, bei Kindern	Arnika, Beinwell
Prostata, gutartige Vergrößerung (Prostataadenom)	Brennnessel, Goldrute, Kürbis*
Prostatitis, chronische	siehe Reizblase
Psoriasis	siehe Schuppenflechte
Rachenentzündung	Eibisch, Huflattich, Isländisches Moos*, Malve, Ringelblume, Spitz-Wegerich
Rachenentzündung, bakterielle	Kamille, Blutwurz, Myrrhenharz*, Salbei, Thymian
Reisekrankheit	Ingwer, Kamille, Pfefferminze
Reiseübelkeit, bei Kindern	Ingwer, Kamille, Melisse, Pfefferminze
Reizblase	Brennnessel, Goldrute, Kürbis*
Reizdarm	Fenchel, Indische Gelbwurz*, Kamille, Kümmel, Lein, Pfefferminze, Schafgarbe
Reizhusten, auch bei Kindern	Eibisch, Huflattich, Isländisches Moos*, Königskerze, Malve, Spitz-Wegerich
Reizmagen	Baldrian, Kamille, Lavendel, Melisse, Schafgarbe
Resistenzsteigerung	siehe Immunsystem
Schlafstörungen	Baldrian, Hopfen, Lavendel, Linde, Melisse, Passionsblume*
Schlafstörungen, bei Kindern	Baldrian, Kamille, Lavendel, Linde, Melisse, Passionsblume*
Schnupfen	Eukalyptus, Fenchel, Kamille, Pfefferminze, Zwiebel
Schnupfen, bei Kindern	Kamille, Leinsamen, Zwiebel
Schuppenflechte (Psoriasis)	Bittersüßer Nachtschatten*, Erdrauch, Lein, Mahonie*, Stiefmütterchen*
Schürfwunden, bei Kindern	Kamille, Ringelblume
Schwitzen, übermäßiges	Eiche, Hopfen, Salbei, Walnuss*
Sinusitis	siehe Nasennebenhöhlenentzündung
Sodbrennen	Eibisch, Kamille, Leinsamen, Malve, Ringelblume, Sanddorn, Süßholz
Sonnenbrand	siehe Verbrennung
Sonnenbrand, bei Kindern	Kamille, Malve, Pfefferminze, Ringelblume, Sanddorn, Spitz-Wegerich, Zaubernuss
Spannungskopfschmerzen	Pfefferminze; siehe auch Kopfschmerzen

Die mit * gekennzeichneten Pflanzen werden in diesem Buch nicht ausführlich als Pflanzenporträts beschrieben.

Welche Beschwerden?	Welche Pflanzen wirken?
Traumen, stumpfe	Arnika, Beinwell, Johanniskraut, Rosskastanie, Steinklee
Übelkeit	Ingwer, Kamille, Pfefferminze
Übelkeit, bei Kindern	Ingwer, Kamille, Melisse, Pfefferminze
Ulcus cruris	siehe Beingeschwür, chronisches
Unruhe, nervöse	Ginseng; siehe auch Schlafstörungen
Venenerkrankung	Buchweizen, Honigklee, Rosskastanie, Zaubernuss
Verbrennung	Aloe*, Eiche, Johanniskraut, Lavendel, Pfefferminze, Sanddorn
Verbrennung, bei Kindern	siehe Sonnenbrand, bei Kindern
Verdauungsbeschwerden (Dyspepsie)	Enzian, Fenchel, Ingwer, Kamille, Kümmel, Löwenzahn, Pfefferminze, Schafgarbe
Verdauungsbeschwerden, bei Kindern	Anis*, Blutwurz, Fenchel, Gänse-Fingerkraut, Heidelbeere, Ingwer, Kamille, Koriander*, Kümmel, Lein, Melisse, Pfefferminze
Verletzungen (Traumen), stumpfe	siehe Wunden, geschlossene
Verletzungen, bei Kindern	siehe Wunden, bei Kindern
Verstopfung	Indischer Flohsamen*, Lein
Verstopfung, bei Kindern	Lein
Warzen	Knoblauch, Schöllkraut*
Warzen, bei Kindern	Löwenzahn; siehe auch Warzen
Weichteilrheuma	siehe Hexenschuss
Wetterfühligkeit	Baldrian, Johanniskraut, Lavendel, Melisse, Passionsblume*, Weißdorn
Windeldermatitis, bei Babys und Kindern	Eichenrinde, Johanniskraut, Kamille, Ringelblume, Schwarztee*, Zaubernuss, Zistrose*
Wundbehandlung	Blutwurz, Hirtentäschel, Kamille, Ringelblume, Spitz-Wegerich, Zaubernuss
Wunden, bei Kindern	Kamille, Ringelblume, Spitz-Wegerich, Zaubernuss
Wunden, blutende	siehe Wunden, offene
Wunden, entzündete	Acker-Schachtelhalm, Kamille, Ringelblume, Zaubernuss
Wunden, geschlossene	Arnika, Beinwell, Honigklee, Johanniskraut, Rosskastanie
Wunden, infizierte	siehe Wunden, entzündete
Wunden, nässende	Eichenrinde, Kamille, Ringelblume, Zaubernuss
Wunden, offene	Ringelblume
Wunden, unblutige	siehe Wunden, geschlossene
Zahnen, bei Babys	Gewürznelke*, Heidelbeere, Kamille, Salbei
Zahnfleischentzündung	siehe Rachenentzündung, bakterielle

Die mit * gekennzeichneten Pflanzen werden in diesem Buch nicht ausführlich als Pflanzenporträts beschrieben.

Sachregister

Rot markierte Seitenzahlen verweisen auf ausführliche Informationen im Buchteil „Erkrankungen mit Heilpflanzen behandeln“.

A

abführend 115, 119, 175, 183
 Abführmischungen 93
 Abführtee 94
 Abhusten 77, 189
 Abkochung (Dekokt) 18
 Abnehmen 95
 Abpuffern 36
 abschwellend 241, 269
 Absinth 260
 Abstillen 219f.
 Abszesse 36, 49, 155, 167, 172, 183, 205, 266, **309**
 Abwehrkräfte 109, 120, 133, 148, 172, 210, 224, **302**
 Abwehrreaktion 32
 Abwehrsteigerung 137, 235
 Adenosin 57
 Adjuvans 18
 ätherische Öle 29
 Ängste 81, 142
 ängstlich **317**
 AIDS 245
 Akne 27, 43, 49, 65, 102, 117, 127, 131, 146, 149, 155, 205, 220, 247f., **312**
 –, Mallorca- **313**
 Alchemisten 96
 Alkohol 19
 – Kater 37, **320**
 Alkoholmissbrauch **288**
 Allantoin 59
 Allergien 32, 34, 198, **310**
 Allizin 152, 269
 Altershaut 206
 Altersherz 258, **297**
 Altershusten 231
 Altersjucken 247
 Altersjuckreiz 266
 Alterungsprozess 117, 265
 – der Haut 225
 Alzheimer 107, 251, 263
 – Patienten 192
 Amalgamentfernung 34
 Amenorrhoe **323**
 Amputationsbeschwerden 142
 Analbereich, Entzündung im 79
 Analekzem 266
 Anaphrodisiakum 128
 Anbau, biologischer (kbA) 19
 Anfälligkeit 109
 angioprotektiv 97
 Angst **318**
 angstlösend 164
 Angstzustände 53, 130, 258
 Anspannung 81, 214
 Anthozyane 30, 31
 Anti-Aging 152
 antiallergisch 244, 265, 269, **277**
 antibakteriell 97, 112, 192, 227, 248
 Antibiotikum 143, 248, **302**
 –, natürliches 240
 –, pflanzliches 189, **292, 303, 335**
 antibiotisch 77, 189, 239, 269
 Antidementivum 107
 Antidepressivum 141
 antiexsudativ 127
 Antikrebssubstanzen 154
 antimikrobiell 163, 189, 261
 Antiphlogistika **276**
 Antioxidanzien 152, 224
 antioxidativ 55, 57, 75, 97, 107, 138, 187, 258, 265
 antirheumatisch 37, 254
 antiseptisch 91, 133, 137, 201, 210, 220, 224f., 246
 Antiskorbutmittel 154
 Antitussiva 240
 Anti-Ulkus-Stoffe 154
 antiviral 77, 142, 179, 235, 269
 Antriebskraft 34
 Antriebslosigkeit 33
 Antriebssteigerung 176
 Aperitif 34
 Apfelfasten **290**
 Aphrodisiakum 72
 Aphthen 205
 appetitanregend 261
 Appetitlosigkeit 51, 81, 85, 93, 101, 130, 137, 176, 227, 247, 261, 269, **289**
 Aquaretika **292**
 Armbad **330**
 Aromatherapie 29, 91
 Aromatika 29
 arterielle Verschlusskrankheit, periphere (Claudicatio intermittens) 107, 153
 Arterienverkalkung (Arteriosklerose) 55, 107, 150, 245, 258, **297f.**
 – Prophylaxe/Prävention 75, 258
 Arthritis 194, 198, **274**
 Arthrose 155, 175f., 189, 251, 254, **274**
 Asthma 45, 89, 131, 164, 239, 247, **304**
 –, allergisches 198
 Asthmaanfälle 269
 Asthmatabak 135
 Astmatiker 161
 Atemwege, Infektion der 149, 189
 Atemwegserkrankungen 164
 Aucubin 240
 Aufguss, heißer 16
 aufheiternd 192
 Auflagen 26
 Aufstoßen 94, 161, 251, **280f.**
 Augen

–, geschwollene 41
 –, trockene 183
 –, übermüdete 117
 Augenbad 94
 Augenbrennen 117
 Augenentzündung 93, 105
 Augenerkrankung 116
 –, altersbedingte 153
 –, entzündliche 79
 Augenhintergrundveränderungen 116
 Augenkompresse 172
 Augenlotion 205, 267
 Augenschutzfrucht **327**
 Augenverletzung 60
 Ausfluss 98
 austrocknend 34, **285**
 auswurfördernd 29, 35, 77, 133, 158, 244, **303**
 Auszugsöle 21
 Autoabgase 158
 Azetylcholin 193, 221
 Azetylsalizylsäure 255



B

Babypflegeserien 225
 Babyhaut 206
 Badesäckchen 22
 bakterienhemmend 146
 Ballaststoffe 115
 Bandscheibenschaden **276**
 basenreich 169
 Bauchkrämpfe 26
 Bauchschmerzen 95, 145f., **286**
 Bauchspeicheldrüse (Pankreas) **287, 289**
 Bauchspeicheldrüsenschwäche (exokrine Pankreasinsuffizienz) 85, 137, **289**
 Bauchweh 181, **286**
 Bauchwehkraut 227
 Baum des Jahres 250, 253
 Beingeschwür (Ulcus cruris) 41, 60, 75, 116, 146, 205, 236, **300, 309**
 Beklemmungsgefühl **296**
 beruhigend (sedativ) 26f., 29, 31, 77, 93f., 131, 158, 164, 172, 179
 Beruhigungsmittel (Sedativa) 142, 192, **296**
 – für Säuglinge 161
 Bettnässen 53, 142, **335**
 Beweglichkeit 73
 Bienenwachs 20
 Bienenwachswickel **332**
 Bindegewebe 40
 – Stärkung 97, 121
 Bindehautentzündung 125



Bittermittel 44, 229, **280, 286, 298, 317 f.**
 – mit ätherischen Ölen (Amara aromatica) **282**
 – mit Scharfstoffen (Amara acria) **282**
 –, reine (Amara tonica) **282**
 Bitterpflanze **290**
 Bitterstoffe 33, 83, 120, 175, 220, 261, **281, 289, 299**
 –, herzstärkende **302**
 –, immunstärkende **302**
 –, schweißtreibende **302**
 Blähbauch 187
 Blähung 51, 83, 85, 93, 105, 135, 161, 164, 175 f., 179, 187, 201, 220, 227, 247, 251, 261, 269, **280 f., 286, 289, 333**
 – entblähend 33, 214, 261
 blähungshemmend 29
 blähungstreibend 161, **280**
 Blähungskoliken 191
 blähungslindernd 164, 192
 Blasenentzündung 90, **291, 335**
 blasenkräftigend **294**
 Blasenleiden 250 f.
 Blasenpflege bei Katheterträgern 112
 Blendempfindlichkeit 116
 Blinddarmrentzündung (Appendizitis) **284**
 Blutarmut (Anämie) 71, 176, 261
 Blutbildung 33, 71, 175
 Blutdruck
 –, zu hoher (Hypertonie) 27, 55, 153, 213, 259, **296, 297**
 –, zu niedriger (Hypotonie) 27, 55, 153, 259, **297**
 blutdrucksenkend 151, 164, 269
 Bluterguss (Hämatom) 48, 60, 102, 125, 205, **309, 336**
 Blutfettwerte, erhöhte 151
 blutgefäßzusammenziehend 266
 Blutgerinnung 255
 Blutreinigung 64, 72, 250
 Blutreinigungskur 56
 Blutstillung 68, 78, 105, 118, 220, 228, 240, 265
 blutstillendes Mittel (Hämostyptikum) 118, 228
 blutungsfördernde Pflanzen **323**
 blutungshemmend 97
 Brandwunde 172
 Brechdurchfall 67
 Brechreiz 51, 116, 146, 192, 201
 brechreizlindernd **281**
 Breitspektrumantibiotikum, pflanzliches 32
 Brennnesselquaddeln 101, 241
 Bronchialasthma 244
 Bronchialerkrankung 56
 Bronchialleiden 83, 239, 244
 –, chronisches 133

Bronchialsalbe 20
 Bronchitiden 35
 Bronchitis 27, 32, 77, 90, 121 f., 133, 145, 159, 164, 179, 239, **303, 332**
 –, chronische 45
 –, krampfartige 247
 Bronchospasmolytika **304**
 Brustauflage 249
 Brustdrüsenentzündung 97, 205, 210
 Brustdrüsenanschwellung 127
 Brustentzündung 98
 Brustkompressen 220, **304**
 Brustkrebs, Bestrahlung nach 205
 Brustschmerzen **325**
 Brustwarze, wund 205
 Brustwickel 28, **303, 332**
 Burnout-Syndrom 109, **317**



C

Candida albicans 112, 161
Candida monosa 206
 Cholesterinspiegel 138, 269, **299**
 cholesterinspiegelsenkend 51, 55
 chronisch Kranke 85
 Cineol 89
 Couperose 228
 Creme 19

D

Dämmerungssehen 116
 Dammschnittpflege 266
 Dammschnittwunde 60
 Dampfbad 25, 247
 Dampfinsalation 90, 147, **331**
 Dampfkompresse **325, 333, 338**
 Darmbakterien 56
 Darmrentzündung 244
 Darmerentzündung, chronische 67, 182, **285**
 – Colitis ulcerosa 67, 182, **285**
 – Crohn-Krankheit 67, **285**
 Darmflora 56
 –, gestörte **307**
 Darmkrämpfe 93
 Darmpilz (Candida-Pilz, Candidose) 46, 112, 145, 147, 149, 161, 152 f.
 Darmreizung 117
 Darmsanierung 56, 137, 147, 225
 Dauerschmerzen **319**
 Demenz 107, **299**
 Denkleistung 193
 Deodorant 135
 Deodorantien 267

Depressionen 81, 109, 141 f., 165, 192, 258, **318**
 depressiv 187
 depressive Stimmung 164, **290**
 desinfizierend 164
 desodorierend 248
 Diätfehler 87
 Diaphoretika 172, **302**
 Digestif 34
Digitalis **296**
 Digitalisglykoside 31, **296 f.**
 Digitalistherapie 258
 Digitaloide **297**
 Diphtherie 111
 Divertikulose 168
 Dörrapparat 14
 Dosierung 16, **330**
 Druckgefühl **281**
 Druckgeschwür **310**
 Durchblutung 75
 durchblutungsfördernd 29, 189, 248, 250, **280**
 Durchblutungsstörung 75, 213
 –, arterielle 152
 – der Herzkranzgefäße 258
 – des Gehirns **299**
 Durchfall (Diarrhoe) 34, 36, 45, 67, 79, 105, 142, 145, 167, 209 f., 219 f., **285, 333**
 –, akuter **285**
 –, chronischer **285**
 – mit Krämpfen 105
 Durchspülung 41, 64, 71, 176, 210, 250 f., **277 f., 292**
 Durchspülungstherapie 112, **292, 294**
 Durchwärmung 27, 262
 Dysbiose 56

E

Einschlafhilfe 128
 Einschlafstörung 53, 130, 164, 192
 Eisen 33, 72, **328**
 Eisenmangelanämie 85
 Ekzeme 27, 67, 87, 101, 155, 167, 183, 205, 225, 236, 266, **310**
 –, chronische 43
 –, trockene 36
 –, nässende 78, 98
 Elastizitätsmangel 266
 Emmenagoga **323**
 emulgieren 23
 Emulsion 21
 Endometriose **324**
 Energiestoffwechsel 262
 Entgiftung 64, 87, 175, 227
 – bei Schwermetallvergiftung 152
 Entgiftungskur **288**
 Entspannung 31, 191 f., 164, 250
 Entzündung 265
 Entzündungsgel 267
 entzündungshemmend 29, 31 f., 34,

36 f., 72, 77 f., 87, 89, 97, 112, 127, 133, 136, 146, 194, 210, 216, 224 f., 227, 235, 240, 244, 261, 265, **303**, **305**
 Enzymschwäche 85
 Erbrechen 51, 139, 147, 199, 205, **280**, **333**
 Erfrierung 67, 209, 229
 Erkältungen 32, 43, 45, 83, 85, 122, 124, 137, 144, 153, 172, 179, 189, 192, 213, 231, 234, 236, 247, 252, **301 f.**, **331**
 –, beginnende 269
 –, fieberhafte 172
 Erkältungsfußbad 173
 Ermüdung 109
 Ernährung **275**
 Ernährungstherapie 31
 erotische Harmonie 203
 Erschöpfung 53, 81, 109, 130, 142, 154, 212 f., 219, 221, **296**, **317**
 –, nervöse 164
 Erschöpfungszustände 72, 228
 Erste Hilfe 245
 erwärmend 193
 Essig **313**
 Essigwaschungen **339**
 Essigwasser **311**
 Eukalyptusöl 90, **292**, **303**, **306**

F

Fäulnis dyspepsien **289**
 fäulnis hemmend 33
 Fäulnisprozess 56, 261
 Fango **294**
 Fastenkuren 227
 Faltenbildung 224
 Fehlgeburt 97 f.
 Fett, Abneigung gegen **288**
 Fettcreme 21
 Fettintoleranz 187
 Fettleber 187, **288**
 Fettunverträglichkeit 175
 Fettverdauungsstörung 137
 Fibromyalgie 175
 Fieber 43, 124, 252, **301**, **330**
 fiebrige Erkrankungen 202, 254
 Fieberkranke 220
 Fiebermittel 253
 Fiebersaft 125
 fiebersenkend 85, 88, 122 f., 138, 194, 252, 262
 Fiebertee 124
 Fingerbäder **309**
 Fingerpolyarthrose 49
 Fitnessdrink 203
 Flavonoide 32
 Flecken, blaue 101
 flüssigkeitsausschwemmend 112
 Fluor 98
 Frakturen 60

Frauenheilkunde 105, 144
 Frauenmantelsitzbad 99
 Frischpflanzenauszüge 19
 Frostbeulen 68, 79, 137, 158, 249
 Fruchtfleischöl 224
 Frühjahrskur 55, 65, 72, 101 f., 113, 176, 231, **275 ff.**, **288**, **293**, **310**, **312**, **319 f.**
 Frühjahrsmüdigkeit 73, 224
 Fumarsäure 87
 Furanokumarine 31
 Füße, kalte 214
 Fußbad 23, **292**, **294**, **302**, **306 f.**, **319**, **322**, **330 f.**, **335**, **338**, **340**
 Fußpilz 68, **314**
 Fußschweiß 79
 Furunkel 48, 60, 127, 167, 172, 183, 189, 205, **309**
 Furunkulose 121



G

Gärungserscheinung 261
 gärungshemmend 33, 201
 Galle **287**
 Gallenabfluss 175
 gallenanregend 33
 Gallenbeschwerden, krampfartige 87
 gallenflussfördernd 220, 261
 Gallenfluss, Störung 176, 261
 gallenfördernd 201, 227, 262
 Gallenfunktion 87
 Gallenleiden 202
 Gallenmittel 261
 Gallenproduktion, Erhöhung der 201
 Gallenstein 51, 187, 261, **289**
 Gallentätigkeit, Anregung der 191
 gallentreibend 164
 Gallenwegserkrankung 87, 205
 γ -Linolensäure 197, **324**
 Gebärmutter 119
 –, gutartige Geschwülste (Myome) 119, **223**
 Geburtsbegleitung 98
 Geburtsblutungen 97
 Geburtsverletzungen 78
 Gedächtnis 109
 Gedächtnisleistung verbessernd 218, 221
 Gedächtnisschutzmittel, pflanzliches 107
 Gedächtnisschwäche 75
 Gefäßbrüchigkeit 265
 gefäßsentkrampfend 31
 Gefäßerkrankung 55
 –, altersbedingte 153
 –, Vorbeugung bei altersbedingter 269
 gefäßschützend 97
 gefäßstabilisierend 265
 Gehirnleistung 107
 Gehör 107
 Geistesbeschleuniger 193
 Gelbkörperschwäche 98, **324**
 Gelenkbeschwerden 32, 73
 Gelenkentzündung 195
 Gelenkguss 73
 Gelenkrheumatismus 211
 Gelenkschmerzen 60, 153, **327**
 Gelenksteifigkeit 74
 Genitalregion, Entzündung der 79, 144
 Genitalschleimhaut, Entzündung der 183
 Genitalschleimhauterkrankung 225
 Gerbstoffe 34, **285**
 Gerbstoffdroge 67
 Gerbstoffgehalt 78
 Gerbstoffpflanzen **314**
 Geriatrie 41, 85, 107
 Gerstenkorn 94, 105
 Geschmackskorrigenz 182
 Geschmacksverbesserung 93
 Geschwür 167, 205, 225
 –, chronisches 60
 Gesichtsdampfbad 49, 149, 228
 Gesichtstonikum 63
 Gesichtswasser 43, 95, 102, 135, 220, 247, 267
 gestagenartig 97
 Gewichtsabnahme **289**, **290**
 Gicht 72, 124, 142, 176, 213, 217, 249
 Gichtknoten (Tophi) 274, **278**
 Gleichgewichtsorgan 107
 Gleitmittel 167
 Gletschersalben 217
 Glücksbringer 92, 188
 glutenfrei 75
 Glycyrrhizinsäure 244
 Grenzwert hypertonie **297**
 Grippe 83, 164, 212, 258 f., 262, 269, **301 f.**
 Grippeschutz 247
 Grippeteer 85, 173, 258
 Grippeviren 152, 232
 Grüne Neune 226
 Gürtelrose (Herpes zoster) 125, 142, 210, 245
 Gurgellösung 145
 Gurgelmittel 68, 168, 206, 247 f., 255
 Gurgeln 182, 221, **305**
 Guttationstropfen 96

H

Haarausfall 63, 65, 73, 121, 213 f.
 Haargefäße **295**
 Haarspülung 135, 149, 213, 220
 Hämorrhoiden 34, 67 f., 79, 127, 146, 159, 183 f., 205, 217, 228, 266, **287**
 –, blutende 119

Hände, kalte 138, 214
 Halsentzündung 236, 269, **332**
 Halsschmerzen 113, 182, 220
 Halsweh 149, 211
 Halswickel 28, **306, 332, 339**
 Hamameliswasser 266
 Handbad 23
 Handcreme 95
 Harnausscheidung (Diurese) 176
 Harnblasenaufgabe 91
 Harnsäure **278**
 Harnsteine 64, 112
 harntreibend 91, 112, 189, 231, 250, 269
 Harnverhalten 91, 112
 Harnwege, Entzündung der 72, 112
 Harnwegsdesinfizienzien **292**
 Harnwegserkrankungen 65, **291**
 Harnwegsinfektion 64, 113, 149, 189, 236
 Hauptmittel (Remedium cardinale) 18
 Haut
 –, alternde 198
 –, empfindliche 198
 –, fettige 210
 –, rissige 210
 –, trockene 183, 198, **327**
 –, unreine 228, 247
 Hautausschläge **310f.**
 Hautcreme 41
 Hautentzündung 36, 146, 205
 Hauterkrankung 86, 100, 159, 197
 –, allergische 225
 –, bakterielle 144
 –, chronische 42, 250f.
 –, eitrige 155
 –, entzündliche 266
 –, langwierige 121
 –, nässende 34
 –, stoffwechselbedingte 56, 176, **310**
 Hautkrankheiten 55, 71f.
 Hautkrebs 65
 Hautleiden 64, 101f., 176
 –, chronische 73
 Hautpflege 142, 206, 224, 266
 Hautpilz 79, 266, **314**
 Hautprobleme 87
 Hautreinigung 102
 hautreizend 32, 189
 Hautrötungen 32
 Hautunreinheiten 65, 98
 Hautverletzung, blutende 119
 Hautverträglichkeit 265
 Heidnisch Wundkraut 110
 Heilerde **312, 325**
 Heilkräuterteekur 16
 Heilpflanze des Jahres 190, 249
 Heilpflanzenbäder 23
 Heilschwitzen 123
 Heiserkeit 36, 135, 158f., 182, 244
Helicobacter pylori 244, 261, **283**
 Hepatoprotektiva **288**
 Herbstkur 251
 Herpes 210
 – am Auge 206
 – an den Lippen (H. labialis) 34, 99, 192, 210, 219, 221, **313**
 Herpes-simplex-Virus 192
 Herpes zoster (Gürtelrose) 125
 Herzbeschwerden 145
 –, funktionelle 107, **296**
 –, nervöse 81, 192, **296**
 Herzdruck 258
 Herzenge (Angina pectoris) 228, 257, **298**
 Herzinsuffizienz 258, **296**
 Herzklopfen 190
 –, nervöses 164
 Herzkrankheit, koronare **298**
 Herzkranzgefäße 255
 Herz-Kreislauf-Erkrankung 51, 150
 Herz-Kreislauf-Störung 198
 Herzmuskelschwäche 258
 Herzrasen, anfallsweises (paroxysmale Tachykardie) 258
 Herzrhythmusstörungen 258
 Herzschmerzen 142
 Herzschwäche 258
 Herzstörung
 –, funktionelle 262
 –, nervöse 259
 Herztherapeutikum 257
 Heublume **281, 290, 293f., 307, 322, 325, 333, 340**
 Heublumenaufgaben **276**
 Heublumensack **292, 303**
 Hexenschuss 26, 73, 142, 270
 Hirndurchblutung 213
 Hirnleistungsstörungen 107
 Histamin 195, **307**
 Hitzewallungen **327**
 Hochleistungssportler 235, 258
 Hochzeit 204
 Hörstörung **299**
 Hopfenkissen 128
 Hühneraugen 77, 270
 Hühnerbrühe **302f., 306**
 Husten 43, 90, 101, 133, 179, 212, 231, **303, 332**
 –, krampfartiger 269
 –, verschleimter 94, 102
 Hustenbonbon 183, 185
 hustenhemmend 240
 Hustenhonig 233
 hustenlindernd 185
 Hustenmittel, krampflösend **304**
 Hustenreiz 36, 133, 156
 hustenreizlindernd 89, 244
 Hustensaft 189
 Hustensirup 184
 Hyperaktivität der Kinder 198

Hyperforin 141
 Hypericin 141, **290**

I

Immunabwehr, geschwächte **313**
 immunmodulatorisch 112, 235, **277**
 immunstärkend 81, 124, **332**
 Immunstimulanzien **307**
 Immunsystem 33, 85, 87, 122, 220, 235, **301**
 Infekt 121
 –, grippaler 90, 149, 164, 235, 251, **302**
 –, fieberhafter 37
 Infektanfälligkeit 121, 137f., 235, **307, 332**
 Infektblocker **303, 332**
 Infektionserkrankung 32, 175, 258, 222
 Influenza **302**
 Infus 16
 Inhalation 251
 –, trockene 203
 Insektenstich 27, 48, 91, 101, 127, 159, 165, 183f., 239, 269, **314, 338**
 Insuffizienz 216f.
 Intervalltherapie 235
 Inulin 50
 Ischias 60, 73, 142



J

Johanniskrautöl 21, **276f., 287, 293, 309ff., 314, 327, 335f., 340**
 Juckreiz 34, 43, 78, 102, 127, 164, 172, 187, 217, 265f., 270, **311f., 336**
 juckreizlindernd 36, 97, 182, 241
 juckreizstillend **311**

K

Kältegefühl 135
 Kältereiz 202
 Kaffeeersatz 248
 Kallus-Bildung 60
 Kaltauszug **304**
 Kaltwasserauszug 17
 Kamillenkissen 22
 Kapillaren 216, **295**
 kapillarabdichtend 97
 Kapillardurchlässigkeit 32
 Kapillarresistenz 127
 Karies 121, 244
 Karminativa 94, 161, **280**
 Karotinoide 124, 206
 Kartoffelaufgabe **276**

Kartoffelsaft **284**
 Kartoffeltage **297**
 Karpaltunnelsyndrom 48, 217
 Kataplasma 168
 Katarrhe
 – der Atemwege 202
 – der Luftwege 189
 – der oberen Atemwege 269
 Katarrh des Kehlkopfes 159, 182
 Kehlkopfentzündung 159, 225
 keimhemmend 29, 32, 34, 94, 97, 105,
 133, 145, 152, 158, 166,
 203, 216, 220, 248, 250, 267, **285**,
305
 keimtötend 179
 keimwidrig 35, **280**
 Kernleste 209, **292**
 Kernöl 224
 Keuchhusten 45, 121, 247, **339**
 Kieselsäure 40, 120, 133, 240, **328**
 Kieselsäuremangel 121
 Kinderheilkunde (Pädiatrie) 101, 144f.,
 159, 225, 231f., 239
 Kinderheilpflanze 42
 Kinderkrankheiten **339**
 Kirschkernkissen **277**
 Kleidermotten 162
 Kleopatrabad **337**
 Kneipp **297, 307, 317, 326**
 Knoblauchpflaster **315**
 Knochenbrüche 41
 Knochenhautentzündung 60
 Knochenschmerzen 217
 Knochenschwund **328**
 Knollenblätterpilzvergiftung 187
 Körpergeruch 220
 Kochsalznasentropfen **331**
 Kohlwickel 155
 Kolik **294**
 Kommission E 10
 Kompressen 26
 Konstituens 18
 Konzentrationsfähigkeit 91
 Konzentrationsförderung 214, 263
 Konzentrationschwäche 109
 konzentrationssteigernd 164
 Kopfschmerzen 137, 142, 146, 162,
 187, 189, 192, 194, 202, 215, **319**,
338
 Kopfweh 81, 231
 Kopfwehkissen 22
 Korrigens 18
 kortisonähnlich 43, 48f., 89, **277, 311**,
336
 Kortisonpräparate, Ersatz für 267
 Kosmetik 41, 60, 98, 266
 Kräftigung 109, 262
 Kräftigungsmittel, antidepressive 81
 Krämpfe 139, 145f., 166, 251, **286**
 – im Magen-Darm-Bereich 146
 Krampfbereitschaft **322**

Kräuterkissen 22
 Kräutertee 16
 Kräutertzigarette 135, 244
 Krampfadern 75, 187, 206, 217, 228, **300**
 Krampfaderleiden 127, 216, 266
 Krampfkraut 105
 krampflindernd 189, 220, 247
 krampflosend 29, 77, 87, 91, 97, 112,
 164, 179, 192, 194, 201, 214, 227,
 244, 261, 269, **280f.**, **303**
 krampfstillend 191
 Krebs 116, 245
 Krebsbehandlung, Begleittherapie 124
 Krebstherapie, Begleitmittel 205
 Krebsvorbeugung 31, 32, 155
 Kreislaufanregung 213
 Kreislaufbeschwerden 213, 259, **317**
 Kreislaufkollaps 213
 Kreislaufschwäche 213f., **280**
 Kreislaufstärkend 162
 Kreislaufstimulans 135
 Kreislaufstörung 228
 Krupphusten **339**
 kühlend 146
 Kü-Ka-Lei-Wa (basenüberschüssiger Ge-
 müsetränk) 169, **284, 298**
 Kumarine 31, 126
 Kurzsichtigkeit 116



L

Lakritze 242
 Lampenfieber 53
 Landschaftsschutzgebiete 12
 Langzeittherapeutika **276**
 Lavendelöl **313f.**, **333, 335, 338**
 L-Arginin **313**
 Lebenselixier 33, 44, 108, 261
 Lebensenergie 34
 Lebensmittelvergiftung **285**
 Lebensqualität 258
 Leber, Erkrankungen der 187, **287**
 Leber-Gallen-Diät **290**
 Leberentgiftung 51
 Leberentzündung (Hepatitis) **288**
 Leber-Gallen-Beschwerden 187
 Leberleiden 261
 Leberschäden, toxische 187
 Leberschutz 51, 245
 Leberwickel 229
 Leberzellregeneration 187
 Leberzirrhose (Schrumpfleber) 187, **288**
 Leinöl 167, **287, 312**

Leinsamenaufgabe **331**
 Leinsamenkomresse **306f.**
 Leistungsfähigkeit 187
 Leistungssport 109
 Leistungsvermögen 53
 Lernfähigkeit 107, 117
 Lernschwierigkeiten 53
 libidosteigernd 138
 Lichtallergie 74
 Lichtschutz 217
 Liebesglück 215
 Liebesmittel 176
 Liebespflanze 204
 limbisches System 164
 Linolsäure 198
 Lipidsenker 51
 Löwenzahnfrischpflanzensaft 177
 Lorscheit Arzneibuch IV 44
 Lotuseffekt 148
 Luftwege, Reizzustände der 146
 Lungenemphysem 121, 133
 Lungenentzündung 239, 244
 Lungenerkrankungen 41
 – chronische 121
 lungengewebsfestigend 240
 Lungenleiden, chronisches 133
 Lungentuberkulose (Tuberkulose) 45,
 239
 Lungenüberblähung 19
 Lymphe, Abfluss von 206
 Lymphe, Abflussförderung von 31, 83,
 125
 Lymphbahnentzündung 48
 Lymphfluss **310**
 Lymphknotenschwellung 60, 83, 169
 Lymphmittel 125
 Lymphsalbe 83
 Lymphstauungen 125

M

Madenwürmer 114, **334**
 Magen **279ff.**
 –, nervöser 145
 –, verdorbener 201f.
 Magenbeschwerden 53, 144
 –, funktionelle **281**
 –, nervöse 129f.
 Magenbitter 128, 131
 Magen-Darm-Beschwerden, krampf-
 artige 93
 Magen-Darm-Entzündung 168, 182
 Magen-Darm-Krämpfe 83, **280**
 –, nervöse 202
 Magen-Darm-Störungen, nervöse 192
 Magen-Gallen-Beschwerden, krampf-
 artige 201
 Magengeschwür 36, 116, 143, 146f.,
 244, 154f., 244, **282**
 Magenkrämpfe 105
 magenreizende Arzneimittel 245
 magen- und gallenblasenstärkend 261

Magensäure 36
 Magenschleimhautentzündung
 (Gastritis) 146, 167, 182, 225, 244, **281**
 –, chronische **282f.**
 –, akute **281**
 Magenschmerzen, krampfartige **280**
 Magersucht 85
 Makrophagen 235
 Malaria-Begleitbehandlung 45
 Mandelentfernung (Tonsillektomie) 146
 Mandelentzündung 149, 205, 220, 247, **305**
 – Angina 147, 221, **305**
 – Tonsillitis 205, **305**
 Mandeln, geschwollene 127, 255, **305**
 Maria Lichtmess 62
 Marienbettstroh 246
 Massageöl 77
 Masern **339**
 Matete **317**
 Mazerat 17
 Medizinalwein 21
 Medizin, bittere 261
 Meerrettich-Nackenaufgabe **306**
 Melancholie 190
 Melissengeist 190, 193
 Melkfett 20
 Menopause **326**
 menstruationsauslösend 138, 262
 Menstruation, schmerzhafte 179, 195
 Menstruationsbeschwerden 146, 192, 227, **322**
 – krampfartige 105
 Menstruationsblutung (Regelblutung) 105, 118f., 228
 –, schmerzhafte (Dysmenorrhoe) 161, **322**
 –, schwache **323**
 –, starke (Hypermenorrhoe) 119, **323**
 Menstruationsstörungen 98, 205
 Menstruationstee **322**
 Menthol 201
 Migräne 142, 187, 189, 192, 194, **319**, **322**
 Mikrozirkulation 107, **299**
 Milchbildung 72, 93f., 97, 161, 179
 Milchfluss, geringer 81
 Milchschorf 43, 101, 167, 266, **311**, **336**
 Minzölwasser **336**
 Mittelohrentzündung 269
 Mönchsmedizin 92
 Monilia 188
 Moor **294**
 Müdigkeit 33, 142, 175, 187, 213, **317**
 Müdigkeitssyndrom, chronisches 175
 multiple Sklerose 188
 Multivitamin kapseln 224
 Mumps 169, **340**
 Mundfäule 111

Mundgeruch 93, 161, 251
 Mundreinigung 221
 Mundschleimhautentzündung 67, 98, 105, 116, 142, 205, 209, 210, 219, **304**
 Mundspülung 147
 Mund- und Zahnpflege 221
 Mundwasser 210
 Muskateller-Salbeiöl **327**
 Muskelentspannung 83
 Muskelkater 60
 Muskelkrämpfe 105
 Muskelschmerzen (Myalgien) 48, 140, 189
 Muskel- und Nervenschmerzen 202
 Muskulatur, verspannte 140
 mutlos **317**
 Myogelosen 60

N

nachtblind 116
 Nachtkerzenöl **327**, **337**
 Nachtschweiß 220
 Nachwehen 179
 Nägel, brüchige 41, 121
 Nagelbettentzündung (Paranitium) 49, 60, 155, 184, **309**
 Nagelbettvereiterung 146
 Nagelgeschwür 155
 Nagelpilz **314**
 Nahrungsmittelunverträglichkeit **286**
 Narben 142
 Narbenbildung 224f.
 Narbenheilung 206, 210, 269, **308**
 –, schlechte 121,
 Narbenpflege 60
 Nasenbluten 41, 98, 119, 228
 Nasennebenhöhlenentzündung 81, 85, 90, 124, 145f., 149, 167, 189, **306**
 Nasennebenhöhlenerkrankung 236
 Nasenspülung **306**
 Nase, verstopfte 231
 Naturschutz 47, 231
 Naturschutzgesetz 254
 nervenberuhigend 192
 Nervenschmerzen (Neuralgien) 124, 142, 158, 164, 189, 213, 249, 271
 Nervensystem, enterisches **284**
 Nervensystem, vegetatives **279**
 Nervosität 131, 164, 258, **296**, **317**
 Nesselausschlag 183
 Nesselfieber 269
 Nesselsucht (Urtikaria) 269
 Netzhaut 107
 Netzhautblutungen 75
 Netzhauterkrankung 31
 Neunkräutersuppe 103
 Neurodermitis 60, 183, 188, 225, 266, **311**, **336**
 Neurotransmitter 30

Niedergeschlagenheit 218
 Nierenerkrankungen **291**
 Nierengriß 65, 72, 112, 176
 Nierenleiden 111
 Nieren, Leistungssteigerung der 112
 Nierenpflanze 111
 Nierensteine 176



O

Oberbauchbeschwerden 164, **283**
 Oberbauchkrämpfe 51, **281**
 oberflächenanästhesierend 78
 Ödem 32, 75, 116, **300**
 – nach Knochenbrüchen 217
 ödemhemmend 112
 Ölkompresse 27, **304**, **338**
 östrogene Eigenschaften 220
 Östrogensubstitution **326**
 Ohrenschmerzen 127, 146, 158, 179, **331**
 Ohrspeicheldrüse, Schwellung der 169
 Omega-3-Fettsäuren 225
 Osteoporose 41, 121, **328**
 Oxytozin 118
 Ozon 158f., 225

P

Packungen 26
 Paracetamol 203
 Parodontose 121, 146, 152, 172, 205
 Pelvipathia vegetativa 227
 Penizillin 189
 Penizillinersatz 149
 Pestärzte 212
 Pfefferminzöl 206, **277**, **287**, **306**, **311**, **319**, **336**, **338**
 Pfefferminztee **301**
 Pfeiffer-Drüsenfieber **339**
 Phlogistika **276**
 Phobien **318**
 Photosensibilisierung 75, 142, 225
 phototoxisch 31
 Phytoanalgetika **275**
 Phyto geriatrikum 109
 Phytoöstrogene (pflanzliche Östrogene) 131, **326**
 Phytotranquilizer 192
 Pigmentstörungen 224f.
 Pilz 206
 pilzhemmend (antimykotisch) 77, 108, 112, 146, 161, 228

Podagra 274
 Polypen 124
 Polyphenole 265
 Postpill-Syndrom **323**
 Prämenstruelles Syndrom (PMS) 98,
 188, **324**
 Prellung (Kontusion) 48, 60, 102, 127,
 142, **309, 336**
 Prolaktinspiegel **323 f.**
 Prostaglandine 197, 188
 Prostata (Vorsteherdrüse) **291**
 – gutartige Vergrößerung (Prostataadenom, Prostatahyperplasie) 72, **293**
 Prothesendruckstellen 146, 221
 Prüfungsangst 53
 Psychotonikum 109
 Pyrrolizidinalkaloide 30, 133

Q

Quark **325**
 Quarkauflage 27, **277**
 Quetschung (Kompression) 48, 60, 102,
 206, **309**

R

Rachenentzündung 90, **304**
 Rachenschleimhautentzündung 105,
 209 f., 210, 219
 Radikale, freie 57, 220, 235
 Radikalfänger 152
 Räuchermittel 250
 räuchern 246
 Räuspern 157
 Rasierwasser 267
 Raucher 239
 Raucherhusten 231
 regenerierend 225
 Reisekrankheit **280**
 Reiseübelkeit 201, **333**
 Reizbarkeit 130 f., 168
 Reizblase (chronische Prostatitis) 53,
 64, 72, 112, 142, **282, 293**
 Reizdarm (Colon irritabile) 146, 164,
 168, 202, **282, 286**
 Reizhusten 36, 133, 168, 172, 182,
 239 f., **303, 332**
 Reizlindern 169, 182
 Reizmagen 143, 146, 164, **282**
 reizmildernd 133, 158, 167, 172, 224,
 240
 Reizüberflutung 192
 Rekonvaleszenz 72, 81, 83, 85, 109,
 142, 212 f., 224, 259
 Resistenz 32, 176
 Resistenzsteigerung 124, 262
 – des Lungengewebes 120
 Retinopathie, diabetische 116
 Rheuma 37, 43, 48, 65, 72, 112, 124,
 137 ff., 142, 164, 189, 192, 194, 213,
 247, 249, 252, 254, **274**
 – der Weichteile **274**

rheumatischer Formenkreis **274**
 rhythmusstabilisierend 258
 Roemheld-Syndrom 259, **280, 298**
 Röteln **339**
 Rollkur 147
 – mit Kamille **284**
 Rosenöl 209
 Rosenwasser 210
 Rosmarintee **317**
 Rote Liste 12
 Rotwein **298**
 Rückenschmerzen 254
 –, chronische 142, **276**
 Ruhr 66
 Rund-um-die-Uhr-Effekt 37, 254
 Rutin 74, 113

S

Säuglingsdyspepsie 93
 Säuglingsekzeme 43
 Säuglingspflege 266
 Säure-Basen-Haushalt/Gleichgewicht
 33, **275, 284**
 säurepuffernd 40, 167
 Salbeiteewaschungen, desodorierende
 220
 Salben 19
 Salizin 37, 253, **301**
 Salizylsäure 37, 231, 254
 Salzwasserkompresse **277**
 Sambunigrin 123
 Samenerguss, vorzeitiger (Ejaculatio
 praecox) 131
 sammeln 12
 Sanddornfruchtfleischöl **305, 307, 310,**
312 f., 327
 Saponine 35, 158, 231
 SARS 245
 Sauerstoffradikale 265
 Sauerstoffversorgung 91
 Säure-Basen-Haushalt **319**
 Schafgarbenaufgabe 227, **288**
 Schafgarbenwickel 229
 Scharlach **339**
 Scheidenspülung (Vaginalspülung) 98 f.
 Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreo-
 se) 81, 131
 Schlafbringer 128
 Schlafkissen 22, **338**
 Schlaflosigkeit 95, 130
 Schlafqualität 53
 Schlafstörung 53, 142, 172, 192, 258,
316, 337
 Schleimdroge **304, 332**
 Schleimhautentzündung 146, 202, 205
 Schleimhautreizungen 182
 Schleimhautschutz 168, 244
 schleimlösend 35, 89, 179, 201,
 247
 Schleimstoffe 36
 schleimverflüssigend 133

Schluckauf 202
 Schmerzen 26, 265, 270, **318**
 –, chronische 254, **318**
 –, rheumatische 83
 Schmerzgedächtnis **318**
 Schmerzlinderung 27, 97, 112, 138,
 167, 213, 232, 240, 252
 – bei Nervenschmerzen 124
 Schmerzmittel **276**
 schmerzstillend 77, 225
 Schmerzsyndrom, generalisiertes 175
 Schnittverletzungen 142, 241
 Schnupfen 202, 236, 269, **306, 331**
 –, allergischer 113
 –, festsitzender 168
 Schnupfensäckenchen 271, **331**
 Schnupftabak 46
 Schokolade **313**
 Schürfwunde 68, 102, 117, 142, **335**
 Schuppen 65, 73, 213
 Schuppenflechte (Psoriasis) 60, 87, 225,
 236, 266, **312**
 –, trockene 183
 Schutzfilm 36
 Schwächegefühl 214
 Schwächezustand 33, 83, 85, 142,
 213 f., 259, 261
 –, postgrippaler 262
 Schwangere 97
 Schwangerschaftserbrechen 51, 137,
 202
 Schwangerschaftsöl 99
 Schwedenbitter 34, 85
 Schwefel 133
 Schweißbildung, übermäßige 34, 67 f.,
302
 Schweißfüße 68
 schweißhemmend 78, 219
 Schweißlinderung 99
 Schweißsekretion, vermehrte 219
 schweißtreibend 122, 138, 172, 227,
 231, 262, **302**
 Schwellung **336**
 Schweregefühl in den Beinen 75
 Schwermetalle, auszuscheidende 56
 Schwermetallvergiftung 34
 Schwermütigkeit 154
 Schwindel 75, 107, 137, 164, 195, 214
 Schwitzen
 –, psychosomatisch bedingtes 220
 –, übermäßiges 79, **315**
 Schwitzkur 124, 173
 Seefahrertee **333**
 Sehnenscheidenentzündung 60
 Seifenstoffe 35
 sekretlösend 77, 158, 244, **303**
 Selbstheilungskräfte **329**
 Senfmehl **306 f., 323**
 Senfmehlaufgabe 27, **276**
 Senfmehlkompresse **324**
 Senföle 32, 188

Senfölglykoside 32
 Senkungsbeschwerden 98
 Serotonin 195, **284**
 Silikose 133
 Silizium 121
 Silymarin 187
 Sitzbad 23, **292, 294**
 Skin-repair-Effekt 225
 Sodbrennen 167, 182, 225, 244, 251, **281 f.**
 Sonnenallergie 225
 Sonnenbrand 27, 125, 142, 183, 217, 225, 239, 266, **313, 337**
 Sonnenschutz 225
 Soor 210
 Spannungskopfschmerzen 164, **319**
 Spannungszustand (Tonus) 34
 Speiseröhre, Entzündung der 146
 Sportmedizin 60
 Sportverletzung 116, 205
 stärkend (tonisierend) 35, 45, 83, 85, 109, 194
 Stärkungsmittel (Tonikum) 81, 142, 195
 –, vorbeugendes 109
 –, wärmendes 214
 Staublunge 121
 stimmungsaufhellend 141, 209
 Stimmungsschwankungen 142
 stimulieren 32
 Stimmverlust 159
 Stirnhöhlenentzündung 121, 231
 Stoffwechsel 101
 Stoffwechselaktivität 262
 Stoffwechselförderung 87, 180, 210, 250 f.
 Stoffwechselleiden 101
 stoffwechselwirksam **312**
 Strahlentherapie 146
 – nach Kehlkopfkrebs 225
 Stress 81, 109, 166, 191, 210
 stuhlfestigend 34
 stuhlregulierend 167
 Südweine 22

T

Tabak 135
 Tbc-Nachbehandlung 121
 Teebeutel 16
 Teefasten **290**
 Tee, Grüner **298, 317, 333**
 Teemischung 18
 Tennisarm 60
 Thrombose 127, 216 f., **300**
 Thrombosen bei Flugreisen, Vorbeugung 217
 Thrombozytenaggregation 194
 – hemmend 152
 Thujon 220, 227, 260
 Thymianöl 246
 Tierheilkunde 66

Tinnitus 107, **299**
 Tinkturen 19
 Trocknen 14

U

Übelkeit 51, 137, 145 f., 187, 195, 201, **280 f., 333**
 –, postoperative 137
 Überbrühung 16
 Überforderung 109
 Übergewicht 245
 Übererregbarkeit 164
 –, sexuelle 130
 Übersäuerung **275**
 Umckaloabo **303, 332**
 Umschläge, kühlende **336**
 Unfruchtbarkeit 98
 Unruhe 53, 130, 164, 258, **317**
 –, nervöse 142
 Unterleibskrämpfe 228
 Unterleibsschmerzen 192
 Unterschenkelgeschwür 79, 187, 266
 Urtikation 73



V

Vaseline 20
 Venenentzündung (Thrombophlebitis) 48, 60, 205, 217, **300**
 Venenerkrankung 125, **300**
 Veneninsuffizienz **300**
 Venen kräftigen 35, 266
 Venenleiden 48
 Venenmittel 113, 228
 Verbrennung 34, 67 f., 79, 116, 142, 146, 164, 167, 205, 225, 236, 266, **313**
 Verdauung 33, 192, **279**
 Verdauungsbeschwerden (Dyspepsie) 50, 81, 83, 85, 137, 187, 213, 219, 227, 251, **279, 281**
 –, krampfartige 164
 verdauungsfördernd 179, 194, 214, 247
 Verdauungsenzym **289**
 Verdauungsstörung 83, 93, 101, 116, 151, 175 f., 195, 205, 213, 227, 261
 – mit Herzdruck 259
 Vergesslichkeit 263
 Verletzungen 48, 60, 142, 239, 265, **308**
 –, stumpfe **309**
 Verrenkung 142
 Verschleimung 123
 Verstauchung (Distorsion) 27, 60,

101 f., 127, 142, **309, 336**
 Verstopfung 51, 101, 167, 175, 182 f., **286, 334**
 –, akute **286**
 Vielstoffgemische 29
 virenhemmend (virustatisch) 192, 221
 Virus-Hepatitis 187
 Virustatika 188
 Viskotoxin 17
 Vitaminspender 224
 vitalisieren 72
 Völlegefühl 83, 85, 93, 176, 187, 251, **281, 289**
 Vollbad 23, 29

W

Wadenkrämpfe 31
 –, nächtliche 127, 217
 Wadenwickel 90, **330**
 Wärmebedürfnis 138
 Wärmegefühl 32
 Wärmehaushalt 175
 wärmend 250
 Wärmflasche 28, **322**
 Warze **314, 338**
 Waschung 90, 183, **301, 327**
 Wasser der Königin von Ungarn (Aqua Reginae Hungariae) 215
 Wasserstoßtherapie 176, **294**
 Wechseljahre (Klimakterium) 72, 98, 119, 131, 220, **325**
 Wechseljahresbeschwerden 73, 130, 142 f., **325**
 Wechseljahrtee 131
 Wehen, Anregung von 213
 wehenfördernd 262
 Wehenschwäche 81, 119, 195
 Wehen, vorzeitige 179
 Weißfluss 98
 Wermutstropfen 261
 Wespenstich 205
 Wetterfühligkeit 53, 142 f., 164, **317**
 Wickel 26
 Wiesenapotheke 241
 Wiesendermatitis 31, 227
 Windeldermatitis 43, 79, 145, 205, 266, **337**
 Windpocken 79, 165, **339**
 Winterdepression 141
 Wirbelsäulensyndrom 217
 Wochenbett 72
 Wochenfluss 119
 Wochenpflege 225
 Wundauflage 133, 146
 –, keimhemmende 213
 Wundbehandlung 34, 227, 247
 Wunde 48, 67, 116, 144, 159, 164, 183, 225, 255, **308**
 –, blutende 68
 –, geschlossene **309**

–, nicht blutende 48
 –, schlecht heilende 205, 234, 236
 –, stumpfe 60
 Wundheilmittel 142
 Wundheilsalbe 20
 Wundheilung 40, 79, 81, 97, 102, 206, 209, 266, 269
 –, narbenfreie 164
 – der Geburtswege 97
 wundheilungsfördernd 120, 146, 210
 Wundliegen (Dekubitus) 79, 142, 146, 205, 225, **310**
 Wundnachsorge 266
 Wundpuder 170
 Wundreinigung 60, 205
 Wundsein 146
 – der Kinder 68
 Wundwaschung 69
 Wurmbefall 261

Z

Zahnbelag 65
 Zähne 183, **339**
 Zahnextraktion 116, 119, 205
 Zahnfleisch 219
 –, wundes 224
 Zahnfleischbluten 67, 119f., 255
 Zahnfleischentzündung 34, 79, 210, **304**
 Zahnheilkunde 244
 Zahnpflege 221
 Zahnpulver 69
 Zahnschmerzen 146, 189
 Zahnungsbeschwerden **339**
 Zahnweh 145
 Zaubernusswasser **310**
 zellschützend 31
 Zellulite 77
 Zerrung (Distorsion) 48, 101, **309, 336**
 Zigarettenrauch 158
 Zink 240
 Zitronenöl 323
 zusammenziehend (adstringierend) 34, 97, 216, 220, 265, **285, 305**
 Zwiebelauflage **331**
 Zwiebelfrischsaft **308**
 Zwiebelsirup **332**



Register der deutschen Pflanzennamen

Grün markierte Seitenzahlen verweisen auf ausführliche Informationen im Buchteil „Heilpflanzen im Porträt“.

A

Aloe vera 338
 Andorn, Gewöhnlicher **44f.**
 Anis 280, 287, 298, 304, 322, 332f.
 Apfel (Frucht) 334
 Arnika (Berg-Wohlverleih) **46ff.**, 276f., 309, 336
 Arnika, Wiesen- 48
 Artischocke, Echte **50f.**, 280, 287ff., 299, 325

B

Baldrian **52f.**, 282, 286, 293, 296f., 317f., 337ff.
 Banane 334
 Bärenklau 31
 Bärentraube (Blätter) 292
 Bärlauch **54ff.**, 297, 314, 338
 Basilikum 323, 317
 Beifuß 265, 280, 289, 323
 Beinwell; Comfrey 59
 Beinwell, Gewöhnlicher **58ff.**, 276f., 309, 336
 Bilsenkraut 30
 Birke 275, 278, 292, 311f., 315, 335, 337
 Birke, Hänge- **62ff.**
 Birke, Moor- **62ff.**
 Bittersüßer Nachtschatten 277, 311f., 336
 Blaubeere; Großfrüchtige Moosbeere (engl. Cranberry) 283, 292
 Blaubeere; Heidelbeere **114ff.**, 285, 304, 327, 333ff., 339
 Blutwurz **66ff.**, 285, 304, 314, 323
 Borretsch 202
 Brennnessel, Große **70ff.**, 275f., 278, 293f., 312, 315, 328
 Brennnessel, Kleine 71
 Brombeere 285, 333
 Buchweizen, Echter **74f.**, 298ff.

D

Dost **178f.**

E

Efeu **76ff.**, 303f., 332, 339
 Eibisch, Echter **180ff.**, 282, 304f., 313, 332
 Eiche 287

Eiche (Rinde) 308, 310f., 313f., 336f., 339
 Eiche, Stiel- **78f.**
 Eiche, Trauben- **78f.**
 Einbeere 35
 Eisenkraut, Gewöhnliches **80ff.**, 296, 306
 Engelwurz **82f.**, 283, 286, 302ff., 306, 318, 323, 339f.
 Engelwurz (Wurzel) 339
 Enzian 280, 298, 302, 318, 335
 Enzian, Gelber **84f.**, 286
 Erdrauch, Gewöhnlicher **86f.**, 286, 289, 311f.
 Eukalyptus 276, 335
 Eukalyptus (Fieberbaum) **88ff.**, 276, 335
 Eukalyptus, Pfefferminz- 89
 Eukalyptus, Riesen- 88
 Eukalyptus, Zitronen- 89

F

Fenchel **92ff.**, 280f., 285ff., 290, 298, 303, 306, 319, 322f., 327, 331ff., 335, 338
 Fenchel, Gemüse- 93
 Fenchel, Wilder 93
 Fingerhut, Roter 31, 296
 Fingerhut, Wolliger 296
 Fingerkraut, Gänse- 104f., 281f., 285, 293, 319, 322, 324f., 333
 Flohsamen, Indischer 286, 299
 Frauenmantel 285, 322f., 325
 Frauenmantel, Gelbgrüner **96ff.**
 Frauenmantel, Gewöhnlicher **96ff.**
 Frauenmantel, Wolliger 97

G

Galgant 280, 289, 298
 Gänseblümchen **100ff.**, 303, 312ff., 332, 337f.
 Geißfuß 278
 Gelbwurz, Indische (Tumerik) 287, 289, 299
 Germer, Weißer 84
 Giersch 278
 Ginkgo **106f.**, 299
 Ginseng **108f.**, 298, 313, 315, 317f., 328
 Goldrute, Gewöhnliche **110ff.**, 278, 292ff., 311, 315, 335, 337
 Goldrute, Kanadische 111
 Goldrute, Riesen- 111
 Granatapfel 327
 Guarana 320

H

Haronga (Drachenblutbaum) 290
 Herbstzeitlose 55, 278
 Herzgespann 296
 Hibiskus 185, 188

Hirse 328
 Hirtentäschel **118 ff.**, 323
 Hohlzahn, Gelber **120 f.**, 303, 328
 Holunder, Schwarzer **122 ff.**, 302, 306, 331 f.
 Hopfen **128 ff.**, 285, 293, 304, 313, 315, 318, 337
 Huflattich **132 ff.**, 304 f.
 Hundskamille, Acker- 146
 Hundskamille, Römische 146

I

Indianernessel 111
 Ingwer **136 ff.**, 280, 286, 289 f., 294, 302, 306, 318 f., 322 f., 327, 333

J

Johanniskraut, Echtes **140 ff.**, 317 ff., 337
 Johannnisbeere, Schwarze 202

K

Kalmus 280
 Kamille, Echte **144 ff.**, 280 ff., 285, 287, 293, 304 ff., 308 ff., 313 f., 317, 319, 322, 325, 331 ff., 336 f., 339 f.
 Kamille, Strahlenlose 335
 Kapuzinerkresse, Große **148 f.**, 292, 303, 335
 Kardamom 322
 Karotte 334 f.
 Kartoffel 294, 298, 306, 322, 325, 330, 337
 Kichererbse 326
 Kiwi (Frucht) 307
 Klee, Honig- (Stein-) **126 f.**, 300, 309, 325, 338 ff.
 Klee, Rot- 326
 Knoblauch **150 ff.**, 283, 297 ff., 302 f., 306, 315, 335, 338
 Kohl **154 f.**, 276, 282, 309
 Kohl, Brokkoli 283
 Kohl, Weiß- 325
 Königskerze 303 f., 332
 Königskerze, Großblütige **156 ff.**
 Königskerze, Kleinblütige 156
 Königskerze, Lichtnelken- 156
 Königskerze, Schwarze 156
 Königskerze, Windblumen- **156 ff.**
 Koriander, Echter 280, 286, 322, 333
 Kümmel **160 ff.**, 280, 286, 287, 290, 298, 333
 Kürbis (Kerne) 294, 335

L

Lavendel 280, 282, 296 f., 304, 317 f., 335, 337 ff.
 Lavendel, Echter 163
 Lavendel, Schmalblättriger **162 ff.**
 Lavendel, Speik- 163
 Lein (Saat-Lein, Flachs) **166 ff.**

Lein (Samen) 282, 286, 306 f., 309, 324 ff., 331, 334
 Linde 302, 317, 335
 Linde (Blüten) 304, 306, 331 f., 337 ff.
 Linde, Holländische 172
 Linde, Silber- 172
 Linde, Winter- **170 ff.**
 Linde, Sommer- **170 ff.**
 Löwenzahn **174 ff.**, 275, 286, 289, 292, 294, 311, 325, 335, 338

M

Mädesüß 37, 276 f., 301 f., 319, 325 ff.
 Mahonie 312
 Maiglöckchen 55, 297
 Majoran **178 f.**
 Malve 282, 304 f., 307, 313 f., 332, 337
 Malve, Mauretanische 185
 Malve, Weg- **180 ff.**
 Malve, Wilde **180 ff.**
 Mariendistel (Frauendistel) **186 f.**, 288, 325
 Meerrettich **188 f.**, 276, 292, 303, 335
 Meerzwiebel 297
 Melde 328
 Melisse, Zitronen- **190 ff.**, 280 f., 285, 293, 296 f., 304, 313, 317 f., 322 f., 333, 337 ff.
 Minze 314
 Minze, Ähren- 201
 Minze, Apfel- 200
 Minze, Krause 200
 Minze, Ross- 200
 Minze, Wasser- 200
 Mistel (Blätter) 17, 297
 Mönchspfeffer (Keuschlamm) 80, 324 f.
 Moos, Isländisches 304 f.
 Mutterkraut **194 f.**, 320, 322, 338
 Myrrhe, Echte (Harz) 305

N

Nachtkerze, Gewöhnliche **196 ff.**, 311, 324 f.
 Nelke, Gewürz- 339

O

Orange (Blüten) 335

P

Passionsblume 296 f., 313, 317 f.
 Pelargonie, Kapland- 303, 307, 332
 Pestwurz 307, 320, 322 f., 338
 Petersilie 31
 Pfefferminze, Echte **200 ff.**, 280 ff., 285 ff., 289 f., 313 f., 319, 330, 333, 336, 338, 340

R

Ringelblume **204 ff.**, 282, 305, 308 ff., 313 f., 335 ff.
 Röschen, Adonis- 297

Rose 285
 Rose, Apotheker- **208 ff.**
 Rose, Essig- **208 ff.**
 Rose, Hunds- **208 ff.**
 Rose, Hunds- (Hagebutten) 292, 307, 332
 Rose, Moschus- 209
 Rose, Schottische Zaun- 209
 Rose; Zentifolie 209
 Rosmarin **212 ff.**, 276, 298, 306, 318 f., 323
 Rosskastanie, Gewöhnliche **216 f.**, 300, 309



S

Sägepalme 294
 Salbei 304 f., 314 f., 326 f., 332, 339 f.
 Salbei, Dreilappiger 219
 Salbei, Garten- **218 ff.**
 Sanddorn **222 ff.**, 282, 307, 332
 Schachtelhalm, Acker- **40 f.**, 292, 308 ff., 313, 323, 328
 Schafgarbe, Gewöhnliche **226 ff.**, 280, 282 f., 286 f., 289 f., 319, 323 f.,
 Schlüsselblume, Echte **230 ff.**, 302 f., 306, 332
 Schlüsselblume, Große 231
 Schöllkraut 289, 338
 Schwertlilie 339
 Silberkerze, Trauben- 322, 324, 326
 Soja 326
 Sonnenhut 307, 313, 315
 Sonnenhut, Blassfarbener **234 ff.**
 Sonnenhut, Purpur-/Roter- **234 ff.**, 332
 Sonnenhut, Schmalblättriger 238 f.
 Sonnentau 304, 339
 Stechapfel 30
 Stiefmütterchen 311 f., 336
 Stiefmütterchen, Acker- **42 f.**, 337
 Stiefmütterchen, Wildes 42
 Stockrose 185
 Süßholz 281 ff., 286, 302 ff., 332
 Süßholz, Russisches 243
 Süßholz, Spanisches **242 ff.**

T

Tausendgüldenkraut 318
 Tee, Schwarzer 285, 333, 337
 Teufelskralle, Afrikanische 274 ff.
 Thymian, Echter **246 ff.**, 302; 304, 306 f., 318, 331 f., 339
 Tollkirsche, Echte 30

V

Vanille 322
 Veilchen (Wurzel) 339
 Vogelmiere 328

W

Wacholder, Gewöhnlicher **250 f.**, 275 f.,
292, 294, 306, 319, 323
Walnuss 311, 313, 336
Waschnuss, Indische 35
Wegerich, Breit- 238
Wegerich, Spitz- **238 ff.**, 304 f., 314,
332, 337 f.
Wegwarte 289
Weide, Purpur- 254
Weide, Reif- 254
Weide, Silber- **252 ff.**, 277, 301 f.
Weide (Rinde) 275 f., 319, 325, 338
Weinraute 31
Weißdorn 280, 296 ff., 302 ff., 317 f.
Weißdorn, Eingriffeliger **256 ff.**
Weißdorn, Zweigriffeliger **256 ff.**
Wermut **260 ff.**, 280, 286, 289 f., 298,
318

Y

Yamswurzel 325

Z

Zaubernuss 287, 300, 308, 310 f., 313 f.,
336 f., 339
Zaubernuss, Chinesische 265
Zaubernuss, Frühlings- 265
Zaubernuss, Japanische 265
Zaubernuss, Virginische **264 ff.**
Zimt 319, 322 f.
Zistrose 311 f., 314, 336 f., 339
Zitrone 327
Zitronenstrauch 80
Zwiebel **268 ff.**, 297 ff., 303 f., 306, 314,
331 f., 338

Register der botanischen Pflanzennamen

Grün markierte Seitenzahlen verweisen auf ausführliche Informationen im Buchteil „Heilpflanzen im Porträt“.

A

Achillea millefolium **226 ff.**, 280, 282 f.,
286 f., 289 f., 319, 323 f.,
Acorus calamus 280
Actinidia deliciosa 307
Adonis spp. 297
Aegopodium podagraria 278
Aesculus hippocastanum **216 f.**, 300,
309
Alchemilla mollis 97
Alchemilla spp. 285, 322 f., 325
Alchemilla vulgaris **96 ff.**
Alchemilla xanthochlora **96 ff.**
Allium cepa **268 ff.**, 297 ff., 303 f., 306,
314, 331 f., 338
Allium sativum **150 ff.**, 283, 297 ff.,
302 f., 306, 315, 335, 338
Allium ursinum **54 ff.**, 297, 314, 338
Aloe vera 338
Alpinia officinarum 280, 289, 298
Althaea officinalis **180 ff.**, 282, 304 f.,
313, 332
Althaea rosea 185
Angelica archangelica **82 f.**, 283, 286,
302 ff., 306, 318, 323, 339 f.
Anthemis arvensis 146
Anthemis nobilis 146
Arctostaphylos uva-ursi 292
Armoracia rusticana **188 f.**, 276, 292,
303, 335
Arnica chamissonis subsp. *foliosa* 48
Arnica montana **46 ff.**, 276 f., 309, 336
Artemisia absinthium **260 ff.**, 280, 286,
289 f., 298, 318
Artemisia vulgaris 265, 280, 289, 323
Atriplex spp. 328
Atropa bella-donna 30

B

Bellis perennis **100 ff.**, 303, 312 ff., 332,
337 f.
Betula pendula **62 ff.**
Betula pubescens **62 ff.**
Betula spp. 275, 278, 292, 311 f., 315,
335, 337
Borago officinalis 202
Brassica oleracea **154 f.**, 276, 282, 309
Brassica oleracea var. *capiata* 325
Brassica oleracea var. *silvestris* 283

C

Calendula officinalis **204 ff.**, 282, 305,
308 ff., 313 f., 335 ff.

Camellia sinensis 285, 333, 337
Capsella bursa-pastoris **118 ff.**, 323
Carum carvi **160 ff.**, 280, 286, 287, 290,
298, 333
Centaureum spp. 318
Cetraria islandica 304 f.
Chelidonium majus 289, 338
Chrysanthemum parthenium (Syn. *Tanacetum parthenium*) **194 f.**, 320, 322,
338
Cicer arietinum 326
Cichorium intybus 289
Cimicifuga racemosa 322, 324, 326
Cinnamomum verum 319, 322 f.
Cistus incanus 311 f., 314, 336 f., 339
Citrus limon 327
Citrus sinensis 335
Colchicum autumnale 55, 278
Commiphora myrrha 305
Convallaria majalis 55, 297
Coriandrum sativum 280, 286, 322,
333
Crataegus laevigata **256 ff.**
Crataegus monogyna **256 ff.**
Crataegus spp. 280, 296 ff., 302 ff.,
317 f.
Cucurbita pepo 294, 335
Curcuma longa 287, 289, 299
Cynara scolymus **50 f.**, 280, 287 ff., 299,
325

D

Datura spp. 30
Daucus carota subsp. *sativus* 334 f.
Digitalis lanata 296
Digitalis purpurea 31, 296
Dioscorea mexicana 325
Drosera rotundifolia 304, 339

E

Echinacea angustifolia 238 f.
Echinacea pallida **234 ff.**
Echinacea purpurea **234 ff.**, 332
Echinacea spp. 307, 313, 315
Elettaria cardamomum 322
Equisetum arvense **40 f.**, 292, 308 ff.,
313, 323, 328
Eucalyptus citriodora 89
Eucalyptus globulus **88 ff.**
Eucalyptus radiata 89
Eucalyptus regnans 88
Eucalyptus spp. 276, 335

F

Fagopyrum esculentum **74 f.**, 298 ff.
Filipendula ulmaria 37, 276 f., 301 f.,
319, 325 ff.
Foeniculum vulgare **92 ff.**, 280 f., 285 ff.,
290, 298, 303, 306, 319, 322 f., 327,
331 ff., 335, 338
Foeniculum vulgare subsp. *piperitum* 93



Foeniculum vulgare subsp. *vulgare* var. *azoricum* 93
Fumaria officinalis **86f.**, 286, 289, 311 f.

G

Galeopsis segetum **120f.**, 303, 328
Gentiana lutea **84f.**, 286
Gentiana spp. 280, 298, 302, 318, 335
Ginkgo biloba **106f.**, 299
Glycyrrhiza echinata 243
Glycyrrhiza glabra **242f.**
Glycyrrhiza spp. 281ff., 286, 302ff., 332

H

Hamamelis japonica 265
Hamamelis mollis 265
Hamamelis spp. 287, 300, 308, 310f., 313f., 336f., 339
Hamamelis virginiana **264ff.**
Hamamelis vulgaris 265
Harpagophytum procumbens 274ff.
Harungana madagascariensis 290
Hedera helix **76ff.**, 303f., 332, 339
Heracleum spp. 31
Hibiscus sabdariffa 185, 188
Hippophae rhamnoides **222ff.**, 282, 307, 332
Humulus lupulus **128ff.**, 285, 293, 304, 313, 315, 318, 337
Hyoscyamus spp. 30
Hypericum perforatum **140ff.**, 317ff., 337

I

Iris germanica 339

J

Juglans regia 311, 313, 336
Juniperus communis **250f.**, 275f., 292, 294, 306, 319, 323

L

Lavandula angustifolia **162ff.**
Lavandula latifolia 163
Lavandula officinalis 163
Lavandula spp. 280, 282, 296f., 304, 317f., 335, 337ff.
Leonurus cardiaca 296
Linum usitatissimum **166ff.**, 282, 286, 306f., 309, 324ff., 331, 334

M

Mahonia aquifolium 312
Malus spp. 334
Malva neglecta **180ff.**
Malva silvestris **180ff.**
Malva silvestris subsp. *mauritiana* 185
Malva spp. 282, 304f., 307, 313f., 332, 337
Marrubium vulgare **44f.**

Matricaria discoidea 335
Matricaria recutita **144ff.**, 280ff., 285, 287, 293, 304ff., 308ff., 313f., 317, 319, 322, 325, 331ff., 336f., 339f.
Melilotus officinalis **126f.**, 300, 309, 325, 338ff.
Melissa officinalis **190ff.**, 280f., 285, 293, 296f., 304, 313, 317f., 322f., 333, 337ff.
Mentha × piperita **200ff.** 280ff., 285ff., 289f., 313f., 319, 330, 333, 336, 338, 340
Mentha aquatica 200
Mentha rotundifolia 200
Mentha silvestris 200
Mentha spicata subsp. *crispa* 200
Mentha spicata subsp. *spicata* 201
Mentha spp. 314
Monarda didyma 111
Musa × paradisiaca 334

O

Ocimum basilicum 323, 317
Oenothera biennis **196ff.**, 311, 324f.
Origanum majorana **178f.**
Origanum vulgare **178f.**

P

Panax ginseng **108f.**, 298, 313, 315, 317f., 328
Panicum spp. 328
Paris quadrifolia 35
Passiflora incarnata 296f., 313, 317f.
Paullinia cubana 320
Pelargonium sidoides 303, 307, 332
Pelargonium. reniforme 303, 307, 332
Petasites hybridus 307, 320, 322f., 338
Petroselinum crispum 31
Pimpinella anisum 280, 287, 298, 304, 322, 332f.
Plantago lanceolata **238ff.**, 304f., 314, 332, 337f.
Plantago major subsp. *major* 238
Plantago ovata 286, 299
Potentilla anserina 104f., 281f., 285, 293, 319, 322, 324f., 333
Potentilla erecta **66ff.**, 285, 304, 314, 323
Primula elatior 231
Primula veris **230ff.**, 302f., 306, 332
Punica granatum 327

Q

Quercus petraea **78f.**
Quercus robur **78f.**
Quercus spp. 287, 308, 310f., 313f., 336f., 339

R

Ribes nigrum 202
Rosa canina **208ff.**, 292, 307, 332

Rosa centifolia 209
Rosa gallica **208ff.**
Rosa gallica 'Officinalis' **208ff.**
Rosa moschata 209
Rosa rubiginosa 209
Rosa spp. 285
Rosmarinus officinalis **212ff.**, 276, 298, 306, 318f., 323
Rubus fruticosus 285, 333
Ruta graveolens 31



S

Salix alba **252ff.**, 277, 301f.
Salix daphnoides 254
Salix purpurea 254
Salix spp. 275f., 319, 325, 338
Salvia officinalis **218ff.**
Salvia spp. 304f., 314f., 326f. 332, 339f.
Salvia triloba 219
Sambucus nigra **122ff.**, 302, 306, 331f.
Sapindus trifoliatus 35
Serenoa repens 294
Silybum marianum **186f.**, 288, 325
Solanum dulcamara 277, 311f., 336
Solanum tuberosum 294, 298, 306, 322, 325, 330, 337
Solidago canadensis 111
Solidago gigantea 111
Solidago virgaurea **110ff.**, 278, 292ff., 311, 315, 335, 337
Stellaria media 328
Symphytum officinale **58ff.**, 276f., 309, 336
Symphytum peregrinum 59
Syzygium aromaticum 339

T

Taraxacum officinale **174ff.**, 275, 286, 289, 292, 294, 311, 325, 335, 338
Thymus vulgaris **246ff.**, 302, 304, 306f., 318, 331f., 339
Tilia argentea 172
Tilia cordata **170ff.**
Tilia europaea 172
Tilia platyphyllos **170ff.**
Tilia spp. 302, 304, 306, 317, 331f., 335, 337ff.
Trifolium pratense 326
Tropaeolum majus **148f.**, 292, 303, 335
Tussilago farfara **132ff.**, 304f.

U

- Urginea maritima* 297
Urtica dioica **70ff.**, 275 f., 278, 293 f.,
 312, 315, 328
Urtica urens 71

V

- Vaccinium macrocarpon* 283, 292
Vaccinium myrtillus **114ff.**, 285, 304,
 327, 333 ff., 339
Valeriana officinalis **52f.**, 282, 286, 293,
 296 f., 317 f., 337 ff.
Vanilla spp. 322
Veratrum album 84
Verbascum densiflorum **156ff.**
Verbascum lynchitis 156
Verbascum nigrum 156
Verbascum phlomoides **156ff.**
Verbascum spp. 303 f., 332
Verbascum thapsus 156
Verbena citriodora 80
Verbena officinalis **80ff.**, 296, 306
Viola spp. 339
Viola tricolor 311 f., 336
Viola tricolor subsp. *arvensis* **42f.**, 337
Viola tricolor subsp. *vulgaris* 42
Viscum album 17, 297
Vitex agnus-castus 80, 324 f.

Z

- Zingiber officinalis* **136ff.**, 280, 286,
 289 f., 294, 302, 306, 318 f., 322 f.,
 327, 333

Haftungsausschluss

Die Erkenntnisse in der Medizin unterliegen laufendem Wandel durch Forschung und klinisch-therapeutische Erfahrung. Autorin und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwendet, dass die in diesem Werk gemachten therapeutischen Angaben – insbesondere hinsichtlich Indikation, Dosierung und unerwünschten Wirkungen – dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Das entbindet den Nutzer dieses Werkes aber nicht von der Verpflichtung, die Rezepturvorschläge sorgfältig zu überprüfen und seine Verordnung in eigener Verantwortung beziehungsweise mit Hilfe ärztlicher oder therapeutischer Begleitung zu treffen. Eine Haftung des Verlags und der Autorin ist ausgeschlossen.



Bildquellen

- Bildagentur Waldhäusl/Arco Digital Images/Diez O. Seite 310.
 Bühring, Ursel Umschlagrückseite li., Seite 12, 14, 15 o. li., 25 u., 30 li., 31 re., 36 li., 56 u., 60, 61, 69, 71, 72, 81, 83 li., 85 u., 89 o., 93, 94, 95, 97, 98, 103, 107, 109, 113, 127, 129, 131, 137, 141, 158, 161, 165 o., 167, 175, 176, 181, 182, 184, 187, 192, 197, 198, 205, 206, 210, 211 u., 219, 221, 228, 234, 236, 239, 240, 241, 243, 249, 251, 253, 263, 281, 283, 288, 290, 294, 315, 318.
 Horticulture-Fotolia.com Bucheinband innen (vorn)
 Mauritius images/age Titelbild o. und u.
 Photolibrary Titelbild Mi.
 Redeleit, Wolfgang Seite 64, 68 u., 83 re., 215 u., 245, 286.
 Reinhard, Hans Umschlagrückseite Mi. und re., Seite 1, 2, 4/5, 6/7, 8/9, 11, 13, 17 o., 18, 20, 21, 22 u., 23, 24/25, 26, 28, 30 re., 31 li., 32 li., 32/33, 35, 37, 38/39, 41, 43, 45, 47, 49, 51, 53, 55, 56/57, 59, 63, 65, 73, 74, 75, 77, 79, 85 o., 87, 68 o., 89 u., 91, 99, 101, 102, 105, 111, 115, 117 o., 119 o., 121, 123, 124, 125, 130, 134, 138, 143 o., 145, 147 o., 147 u., 149, 151, 152, 155, 157, 163, 165 u., 169, 171, 173, 177, 179, 183, 191, 193, 195, 199, 201, 202, 203, 207, 213, 215 o., 211 o., 217, 223, 225, 229, 232, 237, 248, 257, 258, 259, 262, 265, 267, 270, 271, 272/273, 275, 277, 293, 296, 297, 299, 300, 302, 303, 305, 307, 313, 314 o., 314 u., 316, 317, 325, 328, 330.
 Reinhard, Nils Seite 189.
 Schubert, Walter Maria Seite 15 o. re, 112, 117 u., 119 u., 143 u., 185, 227, 255, 289, 319.

Alle Pflanzen- und Tier-Zeichnungen wurden von Herrn Lutz-Erich Müller, Leipzig, nach Vorlagen aus der Natur und nach Angaben der Autorin angefertigt.

Die Icons auf dem vorderen Vorsatz stammen von Stefan Dehmel, Stuttgart.
 Das Logo auf der Umschlagrückseite stammt von der Freiburger Heilpflanzenschule.
 Die Deutschlandkarte auf dem Bucheinband innen (hinten) stammt von WoGi-Fotolia.com.

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



© 2007, 2011 Eugen Ulmer KG
 Wollgrasweg 41, 70599 Stuttgart (Hohenheim)
 E-Mail: info@ulmer.de
 Internet: www.ulmer.de
 Umschlaggestaltung: red.sign, Anette Vogt, Stuttgart
 Lektorat: Karin Wachsmuth, Carola Pröbstle
 Satz: Bernd Burkart; www.form-und-produktion.de
 Herstellung: Ulla Stammel
 Druck und Bindung: Egedsa, Sabadell, Spanien
 Printed in Spain

ISBN 978-3-8001-7591-8

Die schönsten Heilpflanzengärten in Deutschland

nach Postleitzahlen geordnet

- 1 **Apothekergarten der Universität Leipzig**
Linnestr. 1, 04103 Leipzig
www.uni-leipzig.de/bota/
- 2 **Apothekergarten des Botanischen Garten Berlin**
Königin-Luise-Str. 6–8, 14195 Berlin
www.bgbm.org/
- 3 **Apothekergarten im Pflanzen un Blumen**
Petersburger Str. 28, 20355 Hamburg
www.pflanzenunblumen.hamburg.de
- 4 **Arzneigarten der Universität Kiel**
Am Botanischen Garten, 24118 Kiel
www.uni-kiel.de/nickol/botgar.html
- 5 **Heilpflanzengarten Celle**
Wittinger Str. 76, 29223 Celle
www.celle.de
- 6 **Klostergarten der Abtei Fulda**
Benediktinerinnenabtei zur Hl. Maria
Nonnengasse 16, 36037 Fulda
www.abtei-fulda.de
- 7 **Arzneipflanzenanlage des Botanischen Garten der Universität Osnabrück**
Albrechtsstr. 29, 49076 Osnabrück
www.biologie.uni-osnabrueck.de/bogos/
- 8 **Botanischer Garten der J. W. Goethe-Universität Frankfurt**
Siesmayerstr. 72, 60323 Frankfurt
www.botanischergarten.uni-frankfurt.de/
- 9 **Apothekergarten der ehemaligen Benediktinerabtei Seligenstadt**
Klosterhof 2, 63500 Seligenstadt
www.schloesser-hessen.de/schloesser/seligenstadt/seligenstadt.htm
- 10 **Kräutergarten Kloster Lorsch**
Nibelungenstr. 35, 64653 Lorsch
www.lorsch.de/kraeutergarten
- 11 **Botanischer Garten der Universität Hohenheim**
Garbenstr. 30, 70599 Stuttgart
www.botanik.uni-hohenheim.de/botanischergarten.html
- 12 **Kräutergarten Sanitas**
Benzacher Bachwiesen, 71332 Waiblingen
www.sanitas-kraeutergarten.de/
- 13 **WALA Heilpflanzengarten**
Dorfstr. 1, 73087 Eckwälden/Bad Boll
www.wala.de/qualitaet/heilpflanzengarten
- 14 **Weleda Heilpflanzengarten**
Möhlerstr. 3, 73525 Schwäbisch Gmünd
www.weleda.de/Unternehmen/Umwelt/Weleda-Heilpflanzengarten
- 15 **Heilpflanzengarten der Insel Reichenau**
78479 Reichenau/Bodensee
www.reichenau.de
- 16 **Garten der Benediktinerinnen-Abtei Frauenwörth**
Frauenwörth im Chiemsee, 83256 Frauenchiemsee
www.frauenwoerth.de
- 17 **Arzneipflanzengarten des Deutschen Medizinischen Museums**
Anatomiestr. 18–20, 85049 Ingolstadt
www.ingolstadt.de
- 18 **Apothekergarten des Botanischen Garten Augsburg**
Dr.-Ziegenspeck-Weg 10, 86161 Augsburg
www.augsburg.de
- 19 **Heilkräutergärten Bad Wörishofen**
Kurpark Bad Wörishofen, 86187 Bad Wörishofen
www.bad-woerishofen.de/natur_aktiv/parks_anlagen/Heilkraeutergaerten.html
- 20 **Artemisia Kräutergarten**
Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen im Allgäu
www.artemisia.de
- 21 **Neuer Apothekergarten Ulm**
Oberer Eselsberg, 89070 Ulm
www.apothekergarten-ulm.de
- 22 **Apothekergarten Herbrechtingen**
Lange Str. 5, 89542 Herbrechtingen/Brenz
www.apotheker.de/rubriken/apotheke/apotheken-gaerten/apothekergarten-herbrechtingen/





Welchen Teil der Pflanze sammle ich wann?

	Seite	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Baldrian	52												
Bärlauch	54												
Beinwell	58												
Birke	62												
Blutwurz	66												
Brennnessel	70												
Buchweizen	74												
Engelwurz	82												
Fenchel	92												
Frauenmantel	96												
Gänseblümchen	100												
Gänse-Fingerkraut	104												
Goldrute	110												
Heidelbeere	114												
Holunder	122												
Honigklee	126												
Hopfen	128												
Johanniskraut	140												
Kamille	144												



 Blüte
  Blatt
  Wurzel
  Frucht
  blühendes Kraut

	Seite	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	
Königskerze	156													
Lavendel	162													
Lein	166													
Linde	170													
Löwenzahn	174				 	 								
Majoran, Dost	178													
Malve, Eibisch	180													
Meerrettich	188													
Melisse	190													
Mutterkraut	194													
Pfefferminze	200													
Ringelblume	204													
Rose	208								 	 				
Rosmarin	212													
Salbei	218													
Schafgarbe	226													
Spitz-Wegerich	238													
Thymian	246													
Weißdorn	256				 	 								

Ausgeliefert durch

