

Puhle · Trott-Tschepe · Möller

Heilpflanzen für die Gesundheit

333 Pflanzen – neues und
überliefertes Heilwissen

Pflanzenheilkunde,
Homöopathie, Aromakunde



Heilpflanzen für die Gesundheit



Annekatriin Puhle
Jürgen Trott-Tschepe
Fachliche Beratung: Apothekerin Birgit Möller

Heilpflanzen für die Gesundheit

333 Pflanzen – neues und
überliefertes Heilwissen

Pflanzenheilkunde,
Homöopathie und Aromakunde

KOSMOS



Zum Geleit 6

Der moderne Zugang zur Heilkräuter der Pflanzen 7

- Gesundheit fördern und Beschwerden heilen 7
- Kleiner Exkurs in die Fachsprache: eingeführte Begriffe verstehen 7
- Heilmethoden aus der Pflanzenkunde entdecken und anwenden 9
- Mit Vertrauen und in Achtsamkeit auf die Pflanzen zugehen 9
- Porträts zu den 333 Heilpflanzen: bewährtes Erfahrungswissen und persönlicher Umgang 11
- So finden Sie sich im Buch zurecht 12
- Gesundsein fördern – ein wichtiges Anliegen 14
- Die Leitmotive von Pflanzen erspüren und nutzen 15

Heilmethoden – wie Pflanzen wirken 17

- Die fünf Phasen im Heilungsprozess 17
- Die Phytotherapie und ihre Wurzeln 17
- Die Bach-Blüten-Therapie – ein feinstofflicher Ansatz für die Seele 18
- Aromamedizin, Aromatherapie und Aromakunde:
Wirkung durch ätherische Öle 19
- Homöopathie: Wirkung durch Dynamisierung und
Potenzierung 20
- Die wichtigsten Wirkstoffe kennen 20
- Das Abc der Anwendungen 22

Große Inspiratoren der Heilpflanzenkunde 26

- Die europäische Kräuterkunde entdecken 26
- Die wichtigsten Persönlichkeiten und ihre Impulse 26



Porträtteil zu 333 Pflanzen 32

Kräuter, Bäume, Nahrungsmittel, Gewürze
Gesundheit unterstützen & Beschwerden heilen
Phytotherapie, Homöopathie, Aromakunde

Schnellfinder 414

Aktivität 414
Atemfreiheit 415
Balance und Stabilität 416
Frauengesundheit 417
Gefühl und Stimmung 418
Herzstärke 419
Männergesundheit 420
Schönheit 421
Verdauung 422
Widerstandskraft und Immunsystem 423

Anhang

Zum Weiterlesen: Literatur und Quellen 424
Bezugsquellen und Institute 425
Porträt der Autoren 427
Register 428

Abkürzungen

Tr. = Tropfen	TL = Teelöffel
g = Gramm	Min. = Minute
l = Liter	Std. = Stunde
ml = Milliliter	tgl. = täglich
EL = Esslöffel	% = Prozent

Zum Geleit

Als ich gefragt wurde, ob ich bereit wäre, einige einleitende Worte zu schreiben, war ich zunächst überrascht, denn mein Fachgebiet sind seit über fünfzig Jahren die Reflexzonen der Füße. Mein Umgang mit Heilpflanzen ist eher eine persönliche Liebhaberei, die ich seit der Kindheit pflege. Deshalb war die erste Überlegung: Wo sind die wesentlichen Berührungspunkte zwischen der Arbeit der Autoren Annekatrin Puhle und Jürgen Trott-Tschepe und meiner Therapie?

Bereits während dieser Überlegung fand ich die grundlegende Verbindung zwischen unseren Behandlungsmotivationen, die mir dies Vorwort sehr erleichtern: die Liebe und die uneingeschränkte Zuwendung zum jeweiligen Thema. Diese Voraussetzung zu jeglicher Arbeit am Lebendigen ist auch in dem vorliegenden, besonderen Buch durchweg zu spüren.

Was ist das Besondere an diesem Werk? Soweit mir bekannt ist, werden hier Pflanzen erstmals betont im Hinblick auf ihre unterstützende Wirkung für gesunde Menschen betrachtet, bis hin zu ihren feinsten Aspekten. Jahrzehntlang, genau genommen jahrhundertlang wurde die Wirkung von Arzneipflanzen im Sinne der Pathogenese untersucht und eingesetzt. So einmalig und wichtig die Forschungsergebnisse eines Samuel Hahnemann und anderer sind – ihr Ansatz geht in der Regel vom *Leiden* (siehe *Homöopathie*) aus.

In einem zweiten Punkt gehen die Autoren einen erfrischend anderen Weg, der auch mir sehr am Herzen liegt. Sie zollen der Sprache Respekt, indem sie die Worte und Begriffe so klar wählen, dass sie mit dem dahinterstehenden Inhalt in Einklang sind: Während in der gängigen Medizin Arzneimittel meist gegen die Krankheit oder das Symptom verordnet werden, sind hier die entsprechenden Pflanzen für den Menschen oder für eine entsprechende Indikation beschrieben.

Ein Drittes: Die Autoren beleuchten die Heilpflanzen weniger im Hinblick auf einzelne, gesonderte Wirkstoffe, sondern lassen sie in ihrer harmonischen Gesamtheit wirken. Das heißt, sie gehen zu Recht davon aus, dass das Ganze immer mehr ist als die Summe seiner Teile. So werden, abgesehen von Hinweisen für die fassbar körperliche Befindlichkeit, deutlich auch die emotionalen, mentalen, seelischen und spirituellen Aspekte des Menschen angesprochen und gewürdigt. Diese Einheit der Rundumbetrachtung ist wichtig und tut den Menschen in heutiger Zeit besonders not.

Ich konnte mich – viertens – sofort damit anfreunden, dass die vorgeschlagene Einnahmedosis der Pflanzen bzw. ihrer Aufbereitungen bedeutend geringer ist als üblich. Das bestärkt mich in meiner eigenen Erfahrung bei der Zuberei-

tung von Tees aus dem Kräuter- und Blumengarten unseres Fußreflexzentrums. Die Kursteilnehmer sind erstaunt, wie wenig Blüten oder Blätter wir für eine große Kanne Tee verwenden – und noch mehr darüber, wie deutlich sich Duft und Aroma bei der geringen Menge entfalten.

Mit dem Prinzip des Buches »Weniger ist mehr«, die Dosierung der Pflanzen betreffend, sind wir auch in guter Gesellschaft mit Sebastian Kneipp. Er änderte nach jahrzehntelanger Erfahrung die Sicht auf die Wirkung seiner Anwendungen und schrieb im Alter: »Und ich bin von großer Milde zu noch größerer Milde herabgestiegen.« In der Fußreflexarbeit ist es ähnlich: Der früher gebräuchliche, eher mechanische Druck ist längst einer sensiblen Kraft gewichen, die aus der Achtsamkeit für den anderen entsteht. Schlussendlich kommt es immer darauf an, dem Menschen das anzubieten, was er persönlich und jetzt zur Unterstützung seiner Lebens- und Regenerationskraft braucht. Dieser individuellen Betrachtung ist auf jeder Seite des Werkes Raum gegeben.

Selbst wenn es auf den ersten Blick umfangreich erscheint – es ist, bei aller Vielfalt und Differenziertheit der Themen, durch seine gute Gliederung und die an der Praxis orientierten Anwendungsvorschläge übersichtlich und macht Lust auf das Studieren und Ausprobieren. Und der offene und freilassende Stil, der auch andere Methoden gelten lässt, schafft ein gutes Leseklima.

Ich wünsche den Autoren viele interessierte Leser – vor allem, dass diese einen praktischen Nutzen für ihre äußere und innere Lebensgestaltung finden mögen.

Hanne Marquardt

Gründerin der Lehrstätte
Hanne-Marquardt-Fußreflex
mit derzeit weltweit
18 Ausbildungszentren

Der moderne Zugang zur Heilkraft der Pflanzen

Gesundheit fördern und Beschwerden heilen

Gerade in den vergangenen 20 Jahren hat sich in der Heilpflanzenkunde viel getan. Das Thema fand mehr und mehr Eingang in den Alltagsgebrauch, immer mehr Menschen wollen sich auf der Basis bewährter Heilpflanzen eine eigene Hausapotheke aufbauen. Therapeuten wie Laien nehmen Impulse aus alternativen Medizinrichtungen auf wie aus der Aromakunde oder der Arbeit mit feinsten ätherischen Essenzen wie den Bach-Blüten. Auch die Homöopathie spielt eine immer größere Rolle für unsere Gesundheit. Die europäische Heilpflanzenkunde bietet heute ein großes Repertoire an Zugängen zur Kraft der Kräuter.

Das kann zunächst verwirrend sein. Umso wichtiger ist es, eine klare Orientierung zu den uns zugänglichen Heilpflanzen zu finden und jene Anwendungen zu kennen, die wir bei körperlichen wie seelischen Befindlichkeiten oder Beschwerden im Alltag selbst einsetzen können. Diese Hilfestellung zu leisten, ist unser Anspruch. Der Ansatz muss aus den genannten Gründen heraus ein neuer sein. Wir möchten die selbstständige Arbeit mit Heilpflanzen fördern und gehen dabei von einer ganzheitlichen Sichtweise aus. Es geht hier nicht nur darum, ein bereits bestehendes körperliches Leiden zu kurie-

1. »Mit welchen Pflanzen kann ich meine **individuelle Gesundheit unterstützen?**« Das ist der *salutogenetische* Heilansatz, der heute immer wichtiger wird.
2. »Wie kann ich bei bestehenden Beschwerden meine inneren Kräfte, den **inneren Arzt, mobilisieren?**« Diesen Ansatz können wir *hygiogenetisch* nennen.
3. »Mit welchen Heilpflanzen kann ich den Prozess einer **Erkrankung aufhalten** oder rückgängig machen?« Der *pathogenetische* Ansatz spielt vor allem in der klassischen Schulmedizin die Hauptrolle.

ren – das ist natürlich auch ein zentrales Anliegen. Doch Gesundheit beginnt bereits viel eher: in einer gesunden Lebensführung, die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit im Umgang mit dem eigenen Körper und der eigenen Seele beinhaltet. So gibt es drei Wege einer zeitgemäßen Pflanzenheilkunde. Wenn Sie sich die folgenden Fragen stellen, werden sie klar.

Kleiner Exkurs in die Fachsprache: eingeführte Begriffe verstehen

Das Wort *genesis* bezeichnet einen *Entstehungsprozess*, eine Entwicklung. *Pathos* meint *Leiden*, während *salus* und *hygieia* Gesundheit bedeuten – alles sind griechische Begriffe, nur



Heimische Wiesen sind nicht nur schmuckvoll – sie sind unsere grünen Apotheken.

salus ist lateinisch. *Pathogenese* meint demnach die *Entstehung von Leiden*. *Salutogenese* und *Hygiogenese* bezeichnen zwar beide dem Wortlaut nach das *Entstehen von Gesundheit*, werden jedoch in unterschiedlichem Verständnis benutzt. Der Soziologieprofessor Aaron Antonovsky (1923–1994), der in New York und Israel lehrte, prägte in den 1970er-Jahren den Ausdruck Salutogenese für ein Konzept, in dem nach den Bedingungen für das Gesundsein gesucht wird – und nicht wie in der Pathogenese nach den Bedingungen für die Entstehung eines Leidens. Die Salutogenese geht in den meisten Fällen von der seelischen und geistigen Sichtweise aus, die uns in widrigen Lebensumständen gesund erhält. In der Hygiogenese – ein Konzept der Medizinprofessoren Peter Heusser und Gunther Hildebrandt – ist das etwas anders: Sie schaut auf jene Faktoren, die unsere generellen Selbstheilungskräfte bei einer Erkrankung fördern.

Warum diese etwas schwierigen Begriffe? Wer etwas tiefer in das moderne Verständnis von Heilung eintauchen möchte, wird immer wieder auf diese Ausdrücke stoßen, die auch immer mehr für Laien selbstverständlich werden. Die salutogenetische Orientierung ist in der modernen naturheilkundlichen und komplementärmedizinischen Forschung heute eine ganz wichtige Perspektive. In der klinischen Praxis spielt sie eine immer größere Rolle, vor allem in der anthroposophischen Heilkunde. In der Ausbildung für Kranken- und Gesundheitspfleger wird sie ebenso immer bedeutsamer – wenn auch bisher noch eher in der Theorie.

Es fällt zwar vielen Menschen in unserer westlichen Gesundheits- bzw. Krankheitserziehung nach wie vor nicht

leicht, umzudenken und von fließenden Phasen zwischen Gesund- und Kranksein auszugehen. Es ist meist noch immer das pathogenetisch ausgerichtete Denken üblich, das im Krankheitsgeschehen danach sucht, wie akute Beschwerden zu lindern oder auszulöschen sind. Doch ist diese Perspektive und Heilmethode nicht nachhaltig, da sie sich einseitig mit den momentanen Symptomen jeweiliger Beschwerden beschäftigt. Heilung auf der Ebene der Ursachen oder gar eine Stärkung der gesundheitserhaltenden Faktoren spielen eine nur untergeordnete Rolle. Ein Patient ist dann jemand, der sozusagen passiv unter Beschwerden leidet und dem ein »äußerer« Arzt helfen soll, möglichst schnell etwas gegen das Leid zu tun.

Wir plädieren zusätzlich für einen aktiven Weg: Machen Sie sich in Ihrem Leben, gerade im Alltag, bewusst, was Sie brauchen, um sich wohl, sicher, geborgen und kraftvoll zu fühlen. Suchen Sie nach jenen Faktoren, die genau diesen Zustand, dieses Gefühl unterstützen. Dann gehen Sie aktiv mit Ihrer Gesundheit um – und vermeiden so im besten Fall Erkrankungen.

Nehmen wir als Beispiel eine alte Frau, die ihr Leben lang aktiv war. Plötzlich sitzt sie passiv im Rollstuhl, es gibt keine Bewegung, keine Verantwortung, kein Gefordertsein mehr. Wie kann sie nun aktiv werden? Unter welchen Heilweisen wird sie fündig? Im Schnellfinder stößt sie in der Rubrik »Aktivität« auf Rosmarin. Als Öl-Einreibung beispielsweise regt er Durchblutung wie Atmung an und vermittelt das Gefühl, wieder rege zu sein. Öle können die Hilfesuchende daran erinnern, wie es war, als die Knochen noch beweglich waren, die Muskeln angespannt wurden oder was bei einem planvollen Denken passiert. Es entsteht ein zufriedenes Gefühl, durch die positive Anregung auch ein gesunder Schlafrhythmus.

Darüber hinaus geht es salutogenetisch darum, weitere Impulse für das selbstständige Tun zu setzen. Wenn beispielsweise Ängste im Weg stehen, sind im Schnellfinder in der Rubrik »Gefühl und Stimmung« helfende Pflanzen wie Johanniskraut, Kardamom oder Engelwurz gelistet, die Offenheit und Vertrauen stärken. Das heißt nun nicht, dass wir Sie im Fall einer Erkrankung mit dem Hinweis im Stich lassen: »Hätten Sie sich doch besser salutogenetisch verhalten, dann wäre das nicht passiert.« Nein, natürlich können Erkrankungen selbst bei achtsamstem Umgang mit der eigenen seelischen wie körperlichen Gesundheit entstehen. Für diesen Fall gibt es zahlreiche bewährte Heilmethoden und von uns in der Praxis erprobte Verfahren, damit Sie wieder zu Ihrer Harmonie finden. Das ist immer das Ziel.

Benutzen Sie bei salutogenetischen wie pathogenetischen Fragen also gezielt den Schnellfinder ab S. 414. Hier können Sie ausprobieren und lernen, aktiv mit bestimmten Themen umzugehen, indem Sie gezielt jene Pflanzen finden, die Sie bei Ihrem persönlichen Anliegen heilend unterstützen. Auch das



Früher war die Akelei ein Theriakskraut – Zutat des Universalheilmittels.

Register ab S. 428 ist ein schneller Zugang dafür. Der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer brachte das Dilemma der vielen möglichen Erkrankungen mit dem Ausspruch *Es gibt 1000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit* auf den Punkt. Wir ergänzen: *Es führen so viele Pflanzenwege zur Gesundheit, wie es Menschen und Situationen im Leben gibt.*

Heilmethoden aus der Pflanzenkunde entdecken und anwenden

Im Alltag fließen der salutogenetische und hygiogenetische Aspekt in der Anwendung bestimmter Heilpflanzen zusammen, da es immer darum geht, Gesundheitsvorsorge zu betreiben, bevor eine nachhaltige Beschwerde oder Krankheit auftritt. Deshalb fassen wir in den Porträts der alphabetisch nach den deutschen Namen vorgestellten Heilpflanzen diese beiden Wege in der Rubrik *Gesundheit unterstützen* zusammen. Auf dem pathogenetischen Weg geht es um die Heilung »handfester« Beschwerden, er basiert also auf einem deutlich anderen Bedürfnis. Sie finden hierfür konkrete Hilfestellungen und Anwendungen unter *Beschwerden heilen*.

In beiden Rubriken geht es immer darum, auf welche Weise wir uns in der Anwendung einem körperlichen oder seelischen Thema nähern. Drei heute etablierte Heilweisen der europäischen Heilkunde sind

1. Phytotherapie
2. Homöopathie
3. Aromakunde

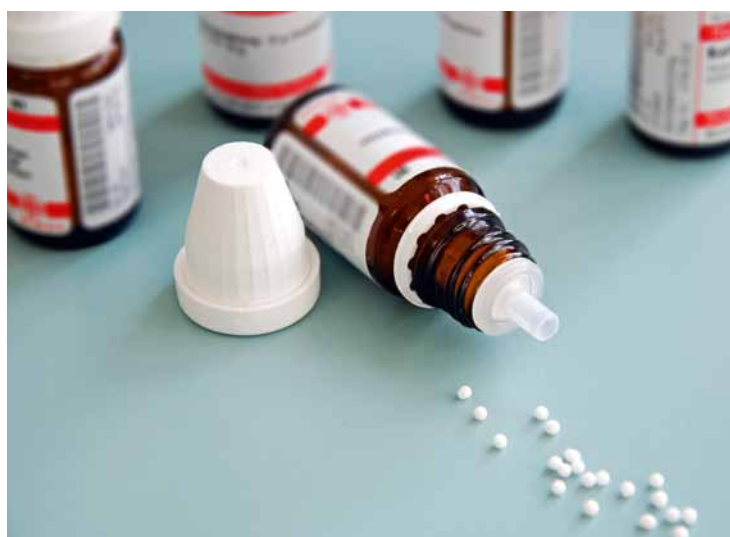
Die Bach-Blüten-Therapie nimmt eine besondere Stellung zwischen Phytotherapie und Aromakunde ein. Jene 37 Pflanzen (original nach Dr. Edward Bach), die sich in dieser Anwendungsart gut bewährt haben, sind als *Bach-Blüten* einbezogen. Sowohl für die Rubrik *Gesundheit unterstützen* als auch für die Rubrik *Beschwerden heilen* sind – wo sinnvoll – diese drei Heilmethoden sowie das Thema Bach-Blüten mit konkreten Vorschlägen der Anwendung aufgelistet. So können Sie einen ganz neuartigen, modernen Zugang zur Heilkraut unserer Pflanzen nutzen, den es in dieser Weise bisher nicht gibt.

Mit Vertrauen und in Achtsamkeit auf die Pflanzen zugehen

Es liegt uns am Herzen, wertvolles altes und bewährtes Heilpflanzenwissen wieder zugänglich zu machen und mit den aktuellen Ansätzen der modernen Naturheilkunde und Gesundheitsforschung zu verbinden. Unsere persönlichen Erfahrungen als jahrelang in der Heilkunde tätige Therapeuten und als Apothekerin reichern dieses Wissen praxisorientiert an.



Phytotherapie: die Kenntnis vom Heilen mit Pflanzen



In der Homöopathie heilt die potenzierte Pflanzenenergie.



Aromakunde ist eine sehr sinnliche Heilweise.



Arnika lässt sich im Garten leicht aus Samen ziehen.



Der Sonnenhut besitzt die Kraft, Wunden und verletzte Haut zu heilen.

Ganz bewusst wählen wir dafür eine andere Herangehensweise als in so manchem Werk über Heilpflanzenkunde: In den meisten ernsthaften Büchern wird oftmals eher vor unseren grünen Helfern gewarnt. Nicht wenige Autoren arbeiten sogar mit sogenannten Giftlisten, sodass der an Heilpflanzen Interessierte oftmals eher abgeschreckt als ermutigt wird.

Nähme man all die Warnungen vor Pflanzen auf diese Weise an, so müsste man sich in letzter Konsequenz vor den Wirkungen des Huflattichs oder der Mandel ängstigen ... Ein verantwortungsvoller Umgang ist natürlich immer sehr wichtig, weil es giftige Wirkungen gibt. Doch sollten wir dabei nicht »das Kind mit dem Bade ausschütten«, wie es manchmal selbst bei altbewährten Pflanzen mit dem Fokus auf mögliche Nebenwirkungen getan wird. Unser Motto ist ein anderes:

Gehen Sie stets in Liebe und Respekt mit den Pflanzen um – und verwenden Sie nur die minimale Dosierung der Anwendung.

Wir empfehlen auch aus unserer Erfahrung als Heilpraktiker, Gesundheitsberaterin und Apothekerin heraus durchweg Niedrigdosierungen. *Weniger ist mehr* ist in unseren Augen eine zeitgemäße Devise, die ganz im Einklang mit einer bewährten Naturheilkunderegel steht: *Kleinste Reize regen die Lebenskraft an,*

mittlere stabilisieren sie, (zu) große überfordern oder zerstören sie sogar. Das fachkundige Wissen und der angemessene Umgang machen Pflanzen zu vertrauten Begleitern durch das Leben. Eine grundlegende Furcht, entstanden aus Unkenntnis oder bequemer Nachahmung von Informationen, verbaut dagegen die respektvolle Verbindung mit der Pflanzenkraft. Eine Pflanze ist stets ein Ganzes, quasi eine Persönlichkeit mit bestimmten Eigenarten, die wir Heilkräfte nennen können. Sie ist in unserer Perspektive viel mehr als nur eine Ansammlung biochemischer Inhaltsstoffe. Beim Menschen ist das nicht anders.

Wenn Sie sich an den obigen Leitsatz halten und die Hinweise bei den jeweiligen Pflanzenporträts befolgen, bauen Sie im Lauf der Zeit mehr und mehr Gespür im Umgang mit den grünen Helfern auf. Irgendwann entwickeln Sie eigene Umgangsweisen, mit bestimmten Tee-Mischungen oder indem Sie selbst Tinkturen oder Heilsalben herstellen. Nehmen Sie dabei unsere Vorschläge gern als einen Leitfaden und Konzentrat langjähriger Erfahrung, vertrauen Sie zudem aber auch auf Ihr Gespür, gerade bei bewährten Heilpflanzen. Dann öffnet sich Ihnen immer mehr ein neuer Einblick in die Welt der Pflanzen. Bei Unsicherheiten können Sie bei Pflanzenfreunden und Experten mit größerem Erfahrungsschatz nachfragen, beispielsweise bei einem guten Heilpraktiker, bei Pflanzenheilkundigen, Gesundheitsberatern oder Ärzten Ihres Vertrauens.

Porträts zu den 333 Heilpflanzen: bewährtes Erfahrungswissen und persönlicher Umgang

Heute kennen wir weltweit schätzungsweise eine halbe Million Pflanzenarten. Davon wurde im Lauf der Jahrtausende nur ein winziger Bruchteil als Heilpflanze dokumentiert. In Europa gibt es vielleicht 2000 bis 3000 Pflanzen, die diesen Ehrenstatus erreicht haben. Die »Karriere« einer Heilpflanze durchläuft dabei durchaus Höhen und Tiefen: Nicht jede Pflanze wird zu jeder Zeit in jedem Land geschätzt. So ist die wertvolle Arnika-Tinktur zum Beispiel in Schweden neuerdings im Handel verboten – das gleiche Schicksal erlitt, neben zahlreichen anderen kostbaren Heilpflanzen, Ende des vorigen Jahrhunderts etwa die Beinwell-Wurzel in Deutschland. Selbst vor dem Huflattich wurde gewarnt, weil ein Einzelfall zu Beschwerden durch eine unsachgemäße Anwendung geführt hatte.

Arzneimittelverzeichnisse wie das *Europäische Arzneibuch*, ergänzt durch das *Deutsche Arzneibuch* und das *Homöopathische Arzneibuch*, sind Ausdruck einer rational geprägten und systematisierenden Umgangsweise mit der Vielfalt der Pflanzenwirkungen. Sie registrieren die heutigen Anwendungen und Bewertungen der einzelnen Heilpflanzen. Für Ärzte, Apotheker oder in Heilberufen Tätige bringen sie dabei die zeitgemäßen Vorschriften und Normierungen zum Ausdruck. Das ist eine Herangehensweise, die durchaus auch ihre Berechtigung hat. Wir beziehen sie bei den Pflanzenporträts mit ein, gehen jedoch über diesen Rahmen hinaus: Gerade um einen persönlichen Zugang zu den Pflanzen zu fördern und den

sinnvollen Umgang mit ihnen anzuregen, weisen wir immer auch auf kulturgeschichtliche und ganzheitliche Hintergründe der Heilpflanzen hin – beispielsweise im Sinn der erfolgreichen *Aromakunde*.

An einem Baum können wir bereits äußerlich unglaublich viel wahrnehmen: Merkmale wie Blattform oder Blütenfarbe, seine Gestalt und Wuchsform oder die Struktur der Rinde. Seine Früchte können wir kosten, das Harz können wir riechen. Durch das aus dem Holz hergestellte ätherische Öl, den aus dem Stamm gewonnenen Saft oder die Tinktur aus den Triebspitzen entsteht eine seelische Verbindung des Sich-Anlehnen-Könnens und Gehalten-Werdens. Auch wird die geistige Dimension einbezogen, etwa durch Impulse für Klarheit oder Ordnung. Auf diese Weise entsteht eine ganzheitliche Perspektive.

Wir laden Sie zu einem Streifzug durch Europas Heilpflanzenwelt ein und machen dabei auch ab und zu einen Abstecher zu jenen Exoten, die bei uns mittlerweile Wurzeln geschlagen haben oder heilkundlich in Gebrauch sind. Natürlich können wir Ihnen nicht alle Heilpflanzen vorstellen. In die engere Wahl kamen unsere Lieblingspflanzen sowie jene, die bereits eine breitere Anwendung finden. Ein wichtiges Auswahlkriterium war zudem, Pflanzen vorzustellen, die sich möglichst in allen Anwendungsbereichen, also in der phytotherapeutischen, aromakundlichen wie auch homöopathischen Heilmethode, vorzüglich bewährt haben. Die Pflanzen wichtiger Bach-Blüten haben wir integriert.



Baldrian hilft uns dabei, das rechte Lebenstempo zu finden.

So finden Sie sich im Buch zurecht

Pflanzenname

deutscher Art- und Gattungsname; darunter die lateinische, botanische Bezeichnung sowie die Pflanzenfamilie

Illustration

besonderes Merkmal für die Bestimmung oder Verwendung

Leitsatz

stellt Wesenha es der Pflanze heraus; entwickelt durch jahrelange therapeutische Erfahrung

Randspalte

Weitere Namen aus dem Erfahrungsschatz der jahrhundertealten, bewährten Volksheilkunde: eine Fundgrube für traditionelle Anwendungen oder Wesensaspekte der Pflanze; wichtig für die sichere Bestimmung draußen im Feld: typische Merkmale sowie Verwechslungsarten, der charakteristische Standort und unter Vorkommen die geografische Verbreitung; die Verwendung bezeichnet jenen Teil der Pflanze, der für Anwendungen infrage kommt; für die pharmazeutisch Interessierten: Listung der wesentlichen Inhaltsstoffe; schließlich die hauptsächliche Wirkung, um die es geht

S

Schwertlilie



*Sich immer wieder neu auf
Leben und Liebe besinnen*

Weitere Namen
Iris, Veilchenwurzel, Schellenblume, Kinderwurzel, Schwertelwurzel, Wasserteilwurz, Zahnwurzel; engl. iris, German iris, Dalmatian iris, sweet iris (iris pallida); franz. iris, iris d'Allemagne

Typische Merkmale
mehrfährig; bis zu 80 cm hoch; Wurzelstock verdickt, kräftig, zu 1/3 oberirdisch, aus dem ein hoher, sich verzweigender Stängel und schwertförmige Blätter wachsen; an der Stängelspitze ornamentale, blauviolette (selten weiße), am Ansatz gelbe Blüten; starker Veilchen-geruch der Wurzel

Verwechslung
Kalmus-Wurzel (S. 178)

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 TL zum heißen Aufguss mit 2 Glas Wasser, tagsüber schluckweise trinken. **Fettes Öl:** 1 TL als Kur 3 x tgl. 3 Wochen, anschließend nur noch 1 TL tgl. für 4–6 Monate, jeweils zu den Mahlzeiten; angezeigt bei Abwehrschwäche mit autoaggressiver Immunabwehr (allergische und rheumatische Symptome), die zu Leukämie und multipler Sklerose führen kann

HOMÖOPATHIE Nigella sativa C6: bei Magen-Erkrankungen, Gelbsucht, Leberleiden

AROMAKUNDE Ätherisches Öl im fetten Öl (1 Tr. in 5 ml): Zappelphilipp-Syndrom, Hyperaktivität von Kindern; bei Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche vor allem älterer Menschen

Deutsche Schwertlilie

Iris germanica
Lilien- bzw. Irisgewächse (Iridaceae)




Sammeln und Anbauen
Die Pflanze steht unter Naturschutz. Ein sehr sonniger und windgeschützter, nicht zu nasser Standort ist der richtige Platz, auch wenn sie sich extrem an die Wettergegebenheiten anpassen kann. Ihre Wurzel soll zu etwa einem Drittel aus der Erde hervorgucken – nicht verletzen. Iris blüht von Mai bis Juni. Die Wurzel der drei- bis vierjährigen Pflanze können Sie von September bis in den Winter hinein ernten. Beim Trocknen müssen Sie Geduld aufbringen, denn erst nach einigen Jahren entfaltet sie ihr volles Aroma.

Gut zu wissen
Als Eros Mutter ist die Iris eine Venusblume, beliebt im Liebeszauber. Nicht nur, dass sie den berausenden Veilchenduft in ihrem Wurzelstock fest verborgen hält, auch ihre Wurzeln sehen wie Hoden aus, was ihr den Namen *Schellenblume* einbrachte. Drei Anwendungen waren weit verbreitet: um Galle wie Harn zu treiben und zu erbrechen. In letzter Funktion ist die Verschiedenfarbige Schwertlilie (*I. versicolor*) Zutat eines Trunks aus Cassia-Blättern, den nordamerikanische Indianer bei Festen einnehmen, um sich zu reinigen. Himmlisch verwöhnt ihr Duft in pflegenden Salben.

Sammeln und Anbauen

Tipps und Informationen für eine erfolgreiche Sammelpraxis; außerdem für GärtnerInnen, die ihre Lieblingspflanzen zu Hause bei sich haben möchten

Gut zu wissen

Schatzkiste mit zahlreichen o historisch-
Anekdoten und Wissenswerten:
Geschichten und Bilder, die das Wesen
einer Pflanze plastisch vor Augen stellen

Unsere Erfahrung

konkrete Beispiele aus der therapeutischen Praxis: als Anregung und Mutmacher; zeigen exemplarisch die teilweise unglaublichen Heilkräfte aus der Pflanzenwelt

Unsere Erfahrung

Bei der persönlichen Anwendung des sehr wertvollen Absolut-Öls in minimaler Menge (1/2 Tr. in 10 ml Mandel-Öl) geschah Folgendes: Wie es häufig bei sehr kraftvollen Öl-Begegnungen vorkommen kann, streikten alle elektronischen Geräte im Haus; sie mussten allesamt neu programmiert werden ... So erinnert Iris-Öl daran, alle gesammelten Erfahrungen radikal auf Beständigkeit zu überprüfen. Es stellt uns vorübergehend still, damit wir »zurück auf Start« gehen und uns neu besinnen können, was eigentlich zu tun ist.

Gesundheit unterstützen

Das Hydrolat als preiswerte Alternative zu teuren Gesichtswässern tut gut, wenn Sie sich durch Duftnoten nach Veilchen, herbsüßen Früchten und Blüten verjüngen wollen. Die Veilchen-Wurzel ist zwar bekannt dafür, dass Schmerzen zahnender Kinder gelindert werden, wenn sie sie kauen. Das ist aber etwas unhygienisch. Hartes Brot zu kauen besitzt denselben Effekt.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus pulverisierter Wurzel und Honig; bringt Ruhe und Schlaf; als wohlschmeckende Note in Teemischungen. **Kosmetik:** Salben und Cremes aus der Wurzel zur Regulierung der Feuchtigkeit der Haut

AROMAKUNDE Hydrolat, Absolut, CO₂-Extrakt: nicht billig, doch ergiebig, da minimale Mengen (0,1%ige Lotionen) mental und spirituell sehr gute Unterstützung in Zeiten der Überarbeitung geben können – sofern Sie sich für geistige Begleitung öffnen und auf Wesentliches rückbesinnen wollen

Beschwerden heilen

In der Volksmedizin ist Iris ein beliebter Brusttee und wird bei Erkrankungen im Atembereich als reizlinderndes und auswurförderndes Mittel eingesetzt (Asthma, Bronchitis). In geringer Dosis wirkt sie bei Übelkeit nach zu schwerem Essen, etwa in Bitterlikören. In höherer Dosis jedoch erzeugt sie Brechreiz und Ekelgefühl. Sie gilt als ein Kreislauf- und Verdauungsmittel, als galle- und harntreibend und wird traditionell bei Kopfschmerzen und Migräne mit Erbrechen angewandt.

PHYTOTHERAPIE Wein: Wurzel-Pulver in Wein kochen und mit Honig süßen; bei Husten (nach Fuchs). **Abkochung:** 2 EL getrocknete und zerkleinerte Wurzel einige Min. in 1/2 l Wasser kochen, 20 Min. ziehen lassen, absieben; tgl. 3–4 kleine Tassen trinken, um Brechreiz und Ekelgefühle abklingen zu lassen.

Tinktur: 20 g getrocknete, zerstoßene Wurzel 20 Tage in 80 g Ethanol (50 %) ziehen lassen, dann filtern; 3–4 × tgl. 10–15 Tr. in heißem Tee oder Wasser.

Wurzel-Auszug in Wein: 100 g fein zerkleinerte Wurzel 1 Woche in 1 l trockenem Weißwein ziehen lassen, dann absieben; 3–4 Likörgläschen tgl.

HOMÖOPATHIE Iris versicolor D12: bei regelmäßig auftretender Migräne mit einschließendem Schmerz, Erbrechen und Durchfall infolge geistiger Überanstrengungen

AROMAKUNDE Absolut-Einreibung: 1 Tr. in 10 ml fettem Öl; bei Schmerzen in den Knien (Arthrose) und schmerzenden Durchblutungsstörungen in den Beinen. **Hydrolat:** preiswerter als Absolut/Extrakt; für Gesichtsumschläge bei Migräne und zur Gefühlsberuhigung bei Burn-out

Standort

in Mitteleuropa auf Kalkmagerrasen, an Weinbergmauern und in grasigen Böschungen, auf warmen Kalkböden

Vorkommen

Heimat Mittelmeergebiet; verwildert in Großbritannien, Frankreich, Belgien, Luxemburg, Teilen der Schweiz, Spanien und Italien

Verwendung

Wurzelstock zur Destillation in Hydrolat, ätherisches Öl; für Pulver

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl (mit Iron, das den veichenartigen Duft ausmacht), Flavone, Polysaccharide, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Harz

Wirkung

immunstimulierend, blutgefäßerweiternd, harntreibend, frische Wurzel führt zum Erbrechen



Zwischen Mai und Juni fällt die Blütezeit. Die Wurzel wird erst ab September geerntet.

S

Gesundheit unterstützen

Hinweise zu den Anwendungen für die Unterstützung der Gesundheitskräfte; entspricht der salutogenetisch ausgerichteten Heilweise; nicht bei jeder Pflanze gibt es durchgängig Rezepturen im phytotherapeutischen / pflanzenheilkundlichen oder homöopathischen und aromakundlichen Sinn

Schwertlilie

Klare Orientierung

Grieste für den schnellen Zugriff zu den alphabetisch gelisteten Pflanzen; jeweils nach dem gängigsten deutschen Namen

Zusatzfoto

Abbildung einer verwandten Pflanzenart, deren heilende Wirkung im Text beschrieben ist; oder Zusatzmotiv zur Hauptart

Beschwerden heilen

Hinweise zu den Anwendungen bei bereits vorliegender Erkrankung auf Basis der Symptome; entspricht der pathogenetisch ausgerichteten Heilweise; nicht bei jeder Pflanze gibt es durchgängig Rezepturen im phytotherapeutischen / pflanzenheilkundlichen oder homöopathischen und aromakundlichen Sinn

319

Gesundsein fördern – ein wichtiges Anliegen

Jede Sekunde unseres Lebens wirken auf wunderbare Weise unzählige Faktoren in uns, die unser Gesundsein und Wohlbefinden ausmachen. Die wenigsten von ihnen kennen wir – auch wenn uns die Haltung der modernen Naturwissenschaften manchmal etwas anderes vorgaukelt. Diese Faktoren schaffen ständig neue Harmonie in unserem Gesamtorganismus. In der Regel nehmen wir diese Situation erst dann wahr, wenn sie gestört wird oder gar zerbricht. Das ist wie bei einer schönen Musik oder Melodie: Wir gehen mit, tauchen in sie ein, sie begleitet uns ganz selbstverständlich. Doch wenn ein Instrument verstimmt ist oder ein Spieler nicht den richtigen Ton trifft, erschrecken wir auf. So ist es mit dem, was im Allgemeinen Krankheit oder Erkrankung heißt. Wir merken: Hier stimmt etwas nicht mehr. Krankheit ist wie eine Verstimmung, eine Störung in der Harmonie, ein leidvoller Misston im Fluss des Lebens – Gesundsein ist wie ein Schwingen im Wohlklang, eine Verbindung mit uns selbst, ein großes Glück.

Kulturgeschichtlich ist Gesundheit die Verfügbarkeit von *Lebenskraft* oder *life force*, von *elan vital*, wie es der französische Philosoph Henri Bergson nannte. Diese Lebenskraft wird auch *ki* (Japan), *chi* (China), *ka* (Ägypten), *prana* (Indien) und *mana* (Südsee) genannt. Gesundheitsfördernde Kräfte durchströmen uns als Teil eines größeren Ganzen, dessen Ausmaß selbst mit Worten wie *Welt*, *All* oder *Kosmos* kaum fassbar wird. Wir sind in permanenter Verbindung und Resonanz mit der Außenwelt, angefangen bei den Mitmenschen bis hin in die Weiten der geistigen Welt, die uns heute oftmals so verborgen ist.

Gesundsein ist in diesem Sinn kein Zustand, der feststeht, sondern ein Vorgang, der sich ständig aus sich selbst heraus erneuert. Um ihn in Gang zu erhalten, müssen wir uns an die

Lebensgesetze halten, die sowohl allgemein als auch für jeden Einzelnen verschieden sind. Pflanzen können uns die nötige Energie schenken, unser Gesundsein harmonisch zu stärken oder in eine ungestörte Harmonie zurückzufinden. Wird der natürliche Strom der Kräfte mit ihren Funktionen unterbrochen, entsteht Krankheit. Das beginnt oftmals auf seelischer Ebene, etwa mit einer emotionalen Verstimmung oder einem allgemeinen Unwohlsein. Wird die Disharmonie nicht gleich zu Anfang bemerkt, gibt uns – gewissermaßen als leiser, immer präsenter und authentischer Helfer – die Natur ein Zeichen. Johann Wolfgang von Goethe wusste das und schrieb: »Die Natur versteht gar keinen Spaß, sie ist immer wahr, immer ernst, immer streng; sie hat immer Recht, und die Fehler und Irrtümer sind immer die des Menschen.«

Heilen ist das Sich-Formen einer neuen Ganzheit in Harmonie. Die spannende Frage dabei ist: Wer oder was gibt eigentlich den Impuls, dass sich alle Faktoren wieder harmonisch zusammenfügen? An der Stelle dieses geheimnisvollen Organisators stehen nach alter Lehre geistige Kräfte – über die Details gibt es viele Theorien und Ansichten. Manche reden von Krankheitsdämonen wie auch von heilenden Geistwesen, andere von Göttern, Gott, Engeln, Ahnen oder von der Kraft der Heiligen, die das in Unordnung Geratene wieder in Ordnung bringen. Heutzutage sind geistige Kräfte eher selten im Blick. Dagegen sieht sich in unserer individuell geprägten Welt gern ein Mensch, zum Beispiel ein Arzt, Psychiater oder Heilpraktiker, als Schlüsselfigur im Heilungsverlauf. Doch wer genau hinschaut und zwischen die Ebenen blickt, erkennt: Ein Heiler gibt immer »nur« den Anstoß und setzt Impulse, bringt den Ordnungsprozess ins Rollen, löst ihn aus. Ein wahrer Heiler, der das weiß, arbeitet deshalb stets im Hintergrund. Als »äußerer heilkundlich Arbeitender« scheint er die Fäden in den Händen zu halten. Doch aktiviert er den inneren Arzt des jeweiligen Patienten oder Klienten – und dieser ist es, der im direkten Kontakt mit der Lebenskraft steht, mit der Schöpfung, die wir auch allumfassende Liebe nennen können.

Pflanzen weisen wie alle Lebewesen einen geistigen Aspekt auf. Sie sind an jene Urkräfte angeschlossen, die alle lebendigen Wesen miteinander verbindet und am Leben erhält. Als uralte Begleiter des Menschen in dieser Welt, als alte Weise, die unsagbar viel mehr Zeit auf diesem Erdball verbracht haben als wir, können sie uns an diese Urkräfte erinnern, uns Impulse schenken, die uns auf die von der Natur gegebene Harmonie wieder einstimmen. Pflanzen kommunizieren ihre Gaben nicht durch Worte, doch auf vielfältige andere Weise: wie über die Phytotherapie, Homöopathie und Aromakunde. Was die Pflanze gesund erhält, das gibt sie uns weiter, damit wir gesund bleiben.



Durch ihre antibakterielle Wirkung hilft die Wald-Erdbeere bei Entzündungen und Ausschlägen.



Die Kuhschelle ist ein wirkungsvolles Heilmittel bei Kopfschmerzen.



Bereits die Berührung mit dem Eisenhut kann giftig wirken.

Die Leitmotive von Pflanzen erspüren und nutzen

Heilpflanzen sind Persönlichkeiten mit einem großen Kommunikationspotenzial. Wir haben den Pflanzenporträts daher jeweils ein Leitmotiv zur Seite gestellt, das wie ein Schlüssel zum Wirkungsbereich der Pflanze fungiert. Jene Menschen, die zu dieser Sicht der Dinge einen Bezug haben, können damit auf persönliche Weise mit einer Heilpflanze umzugehen lernen. So finden sie einen individuellen Zugang zu den Pflanzen.

Die Grundlage für die Leitmotive ist folgende: Wir gehen davon aus, dass sich Pflanzen wie andere Lebewesen auf sehr vielfältige Art ihrer Umgebung mitteilen. Sie senden sich wie auch bestimmten Tieren Signale, die »verstanden« werden. Stark vereinfacht heißt das beispielsweise: »Komme mir näher, ich tue dir nichts«, oder: »Ich biete dir leckere Nahrung, wenn du mich bestäubst« oder auch: »Bleibe auf Abstand, das ist besser für uns beide.« Natürlich sind diese Botschaften oftmals viel umfassender und differenzierter, kennen die Pflanzen doch ihre Lebensbedingungen und die Tricks, wie sie zu meistern sind. Kein einziges Ökosystem könnte sonst stabil sein.

Immer schon gab es Menschen, die die *Sprache der Pflanzen* verstehen und Schlussfolgerungen daraus ziehen, wie sie mithilfe der pflanzlichen Lebenskräfte besser mit den

Herausforderungen des eigenen Lebens umgehen können. Heilmethoden sind – so verstanden – nichts anderes als verschiedene Übersetzungen aus dem Reich der Pflanzen. Manche Pflanzenfreunde hören eher die körperbetonten Aspekte heraus und entwickeln daraus entsprechend handfeste Heilanleitungen, wie sie für die *Phytotherapie* gelten. Andere erlauschen körperliche wie seelisch fördernde Hinweise, wie sie in der *Homöopathie*, der *Bach-Blüten-Therapie* oder der *Aromakunde* zum Ausdruck kommen. Wiederum andere erkennen zusätzlich spirituelle Aspekte, wie sie etwa in der *anthroposophischen Heilkunde* eine Rolle spielen. Unserer Erfahrung nach gehören alle Zugänge oder Heilmethoden zusammen, entstammen sie doch stets einer Einheit und Ganzheit, die wir Pflanze nennen. Alle Heilweisen bilden somit an ihrem Ausgangspunkt, in der Natur, ein Ganzes. Der forschende Mensch zerteilt sie wiederum, weil er immer eine persönliche Perspektive einbringt, die auch Zeitumständen geschuldet ist. Im Extrem reduziert sich eine pflanzliche Heilwirkung dann – wie es typischerweise heutzutage der Fall ist – auf biochemische Inhaltsstoffe und bestimmte Einzelwirkungen.

Wir sehen jede Pflanze dagegen als ein ganzheitliches Wesen an, das uns verschiedene Heilmethoden schenkt. Ein Vergleich verdeutlicht das: Stellen Sie sich einen Menschen



Solange die Blüten der Malve noch frisch sind, ist ihre Heilwirkung besonders intensiv.



Wasserdost: Er wirkt vorbeugend und heilend bei Grippe.

vor, der Ihnen etwas mitteilen möchte. Etwa, dass er Sie liebt. Das kann auf ganz unterschiedliche Weise geschehen, je nach dem, welche Gaben dieser Mensch besitzt und wen er vor sich hat. Er kann nun singen, verliebt schauen, streicheln, sich einparfümieren, etwas schreiben, liebevolle Gedanken aus-

senden, ein Bild malen und, und, und ... Die Grundbotschaft ist stets dieselbe: Ausdruck von inniger Verbindung und Liebe. Doch was der Empfänger daraus macht, verändert womöglich alles. Sein Verständnis der Situation und seine Reaktion spielen nun mit hinein. Es entsteht eine persönlich gefärbte Interaktion, ein Spiel zwischen Menschen.

Auf die Interaktion zwischen Pflanze und Mensch übertragen bedeutet das: Sie können mit Pflanzen über eine homöopathische Verdünnung, in Gedanken, über den Duft einer Lavendel-Blüte, mit einer Einreibung aus Rosen-Öl, als Schafgarben-Tee oder im Salat mit Löwenzahn-Blättern in Kontakt treten. An der Grundaussage der Pflanze, ihrem Leitmotiv und somit ihrer ganz eigenen Wesensart und ihrem Heilcharakter ändert sich dabei nichts, wenngleich sich durch eine bestimmte Weise der Anwendung die Tiefendimension des Verstehens durchaus verschieben kann. Wir haben nun nichts anderes getan, als die verschiedenen Kommunikationsebenen – genannt Heilmethoden – zu vereinfachen. Aus diesem Konzentrat leiten sich die Leitmotive ab. Sie erheben keinen Anspruch auf ein vollständiges Erfassen der Wahrheit einer Pflanze. Doch wer darf schon behaupten, eine solche Wahrheit gepachtet zu haben?

Die Wege zur geeigneten Anwendung

1. Spricht Sie ein **Leitmotiv** an, so ist diese Pflanze für Ihre aktuelle Situation passend.
2. Gibt es ein Thema oder Problem, das Sie beschäftigt, schlagen Sie am besten zum jeweiligen Thema den **Schnellfinder** ab S. 414 auf und lassen sich zu jenen Pflanzen leiten, die Sie ansprechen.
3. Haben Sie eine Pflanze gewählt, gibt es meist mehrere Heilmethoden und Empfehlungen zur Anwendung. Vertrauen Sie auf Ihre **Selbsteinschätzung**: Sind Sie ein Mensch, der es lieber sinnlich und handfest hat (wie bei Einreibung, Bad, Komresse, Einnahme von Tees), oder vertrauen Sie lieber feinstofflichen Anwendungen (wie bei Homöopathie, Bach-Blüten, Aromakunde)? Sie entscheiden selbst.

Heilmethoden – wie Pflanzen wirken

Die fünf Phasen im Heilungsprozess

Unserer Erfahrung nach lassen sich bei allen hier beschriebenen Heilmethoden fünf Wirkweisen unterscheiden. Diese müssen allerdings nicht bei jedem Menschen wie im Folgenden beschrieben au reten. Schließlich wählt jeder Mensch die jeweilige Pflanze aus einer ganz persönlichen Ausgangslage heraus, die Pflanzenwirkung erreicht ihn in seiner individuellen Bedürfnissituation. Dementsprechend wird dann auch die Reihenfolge der Reaktion auf die Pflanze entsprechend ausgeprägt sein: Der eine reagiert gleich mit der Ruhephase, weil er sie braucht, den anderen zieht es Richtung Toilette, weil die Pflanze einen längst fälligen »Hausputz«, sprich eine Ausleitungsreaktion, unterstützt.

Die Phasen werden in jeder Heilkultur oder Heilweise anders benannt, meinen aber meist dasselbe Geschehen. Sie bringen einen Prozess zum Ausdruck: Pflanzen rütteln uns auf, damit wir uns von unseren Belastungen lösen. Sie erinnern uns an den gesunden Kern in unserer Persönlichkeit, der die Heilung auslöst.

Die Phytotherapie und ihre Wurzeln

Das griechische *phyton* heißt *Pflanze*, das Verb *therapeuein* bedeutet *helfen, pflegen, sorgsam begleiten*. Phytotherapie ist

1. **Wohlfühlphase:** Jeder wünscht sie sich. Sie hält in der Regel nicht länger als einen Tag an.
2. **Widerstandsphase:** Was an der Heilung hindert, kommt zum Vorschein, manchmal über Stunden. Dazu zählen alte Schmerzmuster oder Ängste.
3. **Ausleitungsphase:** Alles Überflüssige verlässt den Leib über Darm, Blase oder Haut. Diese Phase kann über Stunden gehen.
4. **Ruhephase:** Ausruhen und Schlaf sind immer die beste Medizin. Auch die Träume gehören dazu. Dauer: Stunden bis manchmal sogar mehrere Tage und Nächte
5. **Integritätsphase:** Sie betrifft die Erinnerung daran, worin man integer, also unerschütterlich stark ist. Dauer: oftmals über Wochen hinweg

demnach die *Begleitung mit oder durch Pflanzen*. Der wirkliche Therapeut ist in diesem Sinn nicht der Mensch, sondern die Pflanze. Die einfachste aller Heilpflanzenmethoden erhielt ihren Namen von dem Pariser Arzt Henri Leclerc. Einfach ist sie, weil wir sie direkt anwenden können: über die Ernährung, durch Auflagen oder wenn wir Tee trinken. Daneben können Pflanzen geräuchert, inhaliert sowie zu Salben, Tinkturen, Öl- und Brantwein-Auszügen und anderen Mitteln weiterverarbeitet werden. Natürlich sind auch Homöopathie und



Benediktinerklöster sind berühmt für ihre Kräutergärten und Pflanzen-Aufbereitungen.

Aromakunde Therapieformen auf Basis von Pflanzen. Doch sie verwenden die Pflanzen immer nach einer charakteristischen Aufbereitung, was sie auch methodisch unterscheidet.

Die ältesten Zeugnisse für Pflanzen als Heilmittel verdanken wir Ötzi, der berühmten, etwa 5300 Jahre alten Gletschermumie aus den Alpen: Der Mann vom Hauslabjoch im Ötztal führte Birken-Sporlinge (eine Pilz-Art) mit sich, vermutlich zu Heilzwecken. Über 3500 Jahre alt ist der ägyptische *Papyrus Ebers*, beschrieben mit Pflanzenrezepten samt Zaubersprüchen. Ein ähnliches Alter haben die Pflanzensprüche aus dem indischen *Rigveda* und dem persischen *Avesta*. Im alten Griechenland und Rom wurden ebenso einige grundlegende Texte zur pflanzlichen Medizin verfasst. Die Wiege der europäischen Klostermedizin stand auf dem Monte Cassino im Süden Italiens, wo Benedikt von Nursia 530 ein Kloster gründete. Bis heute sind die *Benediktiner* berühmt für ihre Kräutergärten und Pflanzenaufbereitungen. Das Arzneibuch aus dem Kloster Lorsch ist die älteste deutsche Handschrift (795), das *Leech Book of Bald* (um 900/950) das älteste vorhandene angelsächsische Buch über Pflanzenheilkunde, und aus Frankreich finden wir unter den alten Werken etwa die *Historia generalis plantarum* (1586) des Botanikers und Medizinkundigen Jacques Daléchamps.

Über lange Zeit fußten die europäischen heilkundlichen Lehrmeinungen auf der antiken Elementenlehre, aus der die *Vier-Säule-Lehre* hervorging:

1. Lu – *sanguis* – Blut
2. Wasser – *phlegma* – Schleim
3. Feuer – *cholis* – Galle
4. Erde – *melancholis* – Schwarzgalle

Dieses grundlegende Lebensschema stand auf dem Lehrplan der Hochschule von Salerno, in der auch Frauen wie Trotula di Reggio, Rebekka, Ceti und Floreta lehrten. Paracelsus und Della Porta führten die *Signaturlehre* ein, nach der vom Äußeren der Pflanze auf ihr Wesen und ihre Wirkung geschlossen wird, ausgehend von Farbe, Form, Geruch, Standort, Wachstumsphasen und Lebensdauer. Heute schätzen immer mehr Menschen diese intuitive Zugangsweise, die allerdings von der modernen naturwissenschaftlichen Sicht nicht wirklich ernst genommen wird. Ihre Wirksamkeit ist aber seit Jahrhunderten belegt.

Die Bach-Blüten-Therapie – ein feinstofflicher Ansatz für die Seele

Der Londoner Arzt und Homöopath Dr. Edward Bach rief Anfang des 20. Jahrhunderts eine Heilpflanzenbehandlung ins Leben, die heute als Bach-Blüten-Therapie bekannt ist. 37 Blüten hat er an sich selbst getestet, außerdem noch Quellwasser.



In der Sonne wird der Blütenwasserauszug zu einer feinstofflichen Essenz.

Wie bereits aus Homöopathie und Aromakunde bekannt, entwickelte er dabei Symptome, die ihm Hinweise auf bestimmte Erkrankungen gaben.

Die Blüten-Essenzen werden durch einen Wasserauszug im Sonnenlicht gewonnen, der im Anschluss mit Brandy haltbar gemacht und in Vorratsflaschen aufbewahrt wird. Das Verfahren ähnelt der Herstellung pflanzlicher Tinkturen, weshalb wir die Bach-Blüten zur Phytotherapie zählen können. Für die Anwendung werden die Tropfen aus der Vorratsflasche wiederum mit Wasser oder Brandy verdünnt.

Anders als bei Homöopathika sind Bach-Blüten ausschließlich für seelisch-psychische Befindlichkeiten gedacht, auch wenn sie durchaus auf die körperlich-physische Ebene einwirken. Sie sind also *Seelenpflanzen* und helfen, Konflikte zwischen Seele und Geist, Gefühl und Verstand, Herz und Kopf zu lösen. Solche Konflikte sind unserer Ansicht nach stets die eigentliche Ursache von allen Krankheiten.

Bach schrieb dazu: »Es gibt zwei große Irrtümer: erstens nicht in der Lage zu sein, die Vorschriften unserer Seele zu achten und zu befolgen. Und zweitens, gegen diese Einheit vorzugehen.« Und weiter: »Diese neuen Pflanzenheilmittel wirken auf einer anderen Ebene als die alten. Sie sind spiritueller und helfen uns, das innere großartige Selbst in uns allen zu entfalten.«

ten, das die Macht hat, alle Ängste, alle Schwierigkeiten, alle Sorgen, alle Krankheiten zu überwinden.« Bachs Geleitwort für das wahre Heilen und spirituelle Fortschreiten lautet: Wir müssen »stets das Gute suchen, um das Böse auszutreiben, Liebe, um Hass zu besiegen, und Licht, um die Finsternis zu vertreiben.«

Aromamedizin, Aromatherapie und Aromakunde: Wirkung durch ätherische Öle

Ein inspirierender Vers aus dem alten Indien, wohl von Buddha gesagt, vergleicht den Duft einer leuchtenden Blume mit der Kraft eines gut gesprochenen Wortes. Bereits Jahrtausende vor Christus wurden in der Alten Welt ätherische Öle genutzt, sei es für heilsame Salbungen, luxuriöse Parfüme oder zum Balsamieren der Toten. Mithilfe mancher Öle versetzten sich bestimmte Menschen wie Priester oder Schamanen gezielt in einen veränderten Bewusstseinszustand, etwa bei Festen und Zeremonien. Die Öle werden hauptsächlich durch eine Wasserdampfdestillation gewonnen, bei der neben der Ölphase auch eine Wasserphase (Hydrolate, Blütenwässer) entsteht. Heute unterscheiden wir in der europäischen Heilkunde drei verschiedene Richtungen:

1. Aromamedizin: Der Franzose Jean Valnet beschrieb seine Erfahrungen als Feldarzt im 2. Weltkrieg als außerordentlich positiv. Ätherische Öle waren das letzte Notfallmittel, das ihm

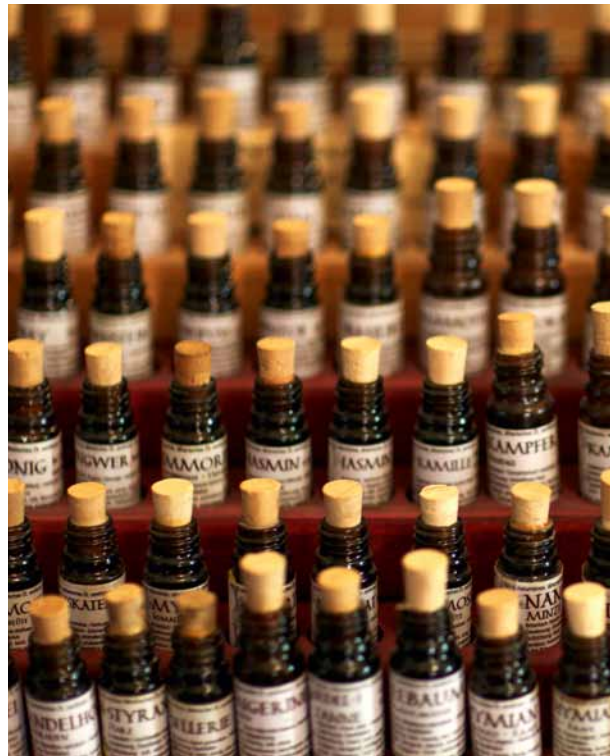
im Lazarett geblieben war. Antiinfektiöse Wirkungen dienten ihm im Kriegsalltag sowohl bei der Behandlung akuter Verletzungen als auch zum Eindämmen von epidemischen Erkrankungen. Die aromatischen Stoffe sind seit jeher für ihre schützende Wirkung bekannt. Nun hatte sich ihr Einsatz aber auch bei akuten Symptomen als kliniktauglich erwiesen. Aufgrund solcher Erfahrungen werden ätherische Öle mittlerweile auf Intensivstationen etwa zur Desinfektion, zur Wundbehandlung oder zur Atemhilfe eingesetzt. Darüber hinaus finden sie in der klinischen Krankenpflege – von Geburtshilfe über Onkologie und Geriatrie bis hin zur Hospizarbeit – zunehmend Anwendung.

2. Phyto-Aromatherapie: Die meisten Aromatherapeuten verstehen ihre Arbeit als ein Teilgebiet ganzheitlich orientierter Phytotherapie. Von den Erfahrungen mit den Heilwirkungen der Ursprungspflanze sowie aus jenen der biochemischen Hauptwirkstoffe im jeweiligen ätherischen Öl schließen sie auf eine Wirkung, die sich vorwiegend auf Körpersymptome richtet. Gelegentlich beziehen sie auch die Stimmungslage oder psychische Verfassung ein. Wir entdecken hier vor allem die Wirkung der Hydrolate, die aus unserer Sicht das eigentlich therapeutische Produkt der Duftpflanzendestillation sind.

3. Aromakunde: Die aromakundliche Forschung nach Jürgen Trott-Tschepe orientiert sich an der Öl-Mittelprüfung, die vom wissenschaftlichen Anspruch her jener der Homöopathie ver-



Aromatherapie – feinsten Duft zum Wohlfühlen für Leib und Seele



Weltweit gibt es über 1000 verschiedene ätherische Öle.



Die im Olivenbaum enthaltenen ungesättigten Fettsäuren verringern das Krebsrisiko.

gleichbar ist. Der Blick richtet sich dabei auf die Wirkung hinsichtlich der gesamten Persönlichkeit eines Menschen. Dazu gehören physiologische, emotionale, psychische, mentale, biografische, soziale, religiöse, sogar klimatische und andere Faktoren. Ätherische Öle vermitteln stets Impulse an die gesamte Person, an den kompletten Organismus, und mobilisieren Ressourcen wie brachliegende Themen. Dabei geschieht genau das, was der betroffene Mensch für eine ganzheitliche Entwicklung braucht. Hier findet der gesundheitsfördernde (salutogenetische) Aspekt einer Behandlung statt. Bei richtiger Anwendungsweise der ätherischen Öle – minimale Dosierung ohne direkten Haut- oder Schleimhautkontakt in maximal 1%iger Verdünnung – dienen sie immer unserem Wohl: Wir befreien uns durch Atemerweiterung, stärken über eine Fieberreaktion die eigene Wehrhaftigkeit oder bringen uns mit bewussten Traum-Erinnerungen seelische Sinnangebote bildhaft vor Augen.

Homöopathie: Wirkung durch Dynamisierung und Potenzierung

In Folge der Signaturenlehre, wie sie etwa Paracelsus praktizierte, entwickelten sich die frühe Pflanzenheilkunde, Homöopathie und später auch anthroposophisch-medizinische Ansätze. Dem Wortsinn nach bezieht sich die *homöopathische* Heilmittelgabe auf ein *dem Leiden Ähnliches (Mittel)* und nicht auf ein *dem Leiden gegenüber Andersartiges (Mittel)*, wie in der schulmedizinischen Allopathie. Grundtenor ist die Entdeckung, dass Pflanzen bei einem gesunden Menschen jene Symptome hervorrufen, die denen einer Erkrankung entsprechen. Daraus entstand das Prinzip *Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt*, lateinisch *similia similibus curentur*. Es besagt, dass jene Pflanzen bei einer Erkrankung helfen, die die jeweilige Symptomatik hervorrufen.

Zunächst wird eine Pflanze in Alkohol zu einer Urtinktur ausgezogen. Aus ihr wird das eigentliche homöopathische Mittel aufbereitet. Dafür wird die Urtinktur 1:1 mit Alkohol und nach genau festgelegten Regeln verschüttelt, dynamisiert. Durch das Verdünnen und vor allem das anschließende Verschütteln wird nun die Wirkung des Mittels nicht geschwächt, sondern im Gegenteil sogar noch potenziert, das heißt erhöht. Die Potenzierung beginnt mit einer 1:1-Mischung: 1 Teil der Ursubstanz wird mit 9 Teilen Alkohol vermischt, sodass es 10 Teile ergibt. Das ist die Potenz D1, wobei D für lateinisch *decem*, also *zehn*, steht. Wird diese Verdünnungsstufe ihrerseits wieder mit 9 Teilen Wasser vermischt, entsteht D2. Ab Verdünnungen von D23 lassen sich keine Moleküle der Ursubstanz mehr nachweisen. Hier wirken sie besonders auf seelischer Ebene. Der deutsche Arzt Samuel Hahnemann begründete diese Methode vor rund 200 Jahren.

Heute stehen uns etwa 2000 Homöopathika zur Verfügung. Neben Pflanzen stammen sie auch aus Mineralien, Tiergerüchen und anderen Ausgangsstoffen. In der Eigenanwendung empfehlen wir aus Gründen der Verantwortung, der Übersichtlichkeit und der Praktikabilität nur D-Potenzen bis zu D30. Die höheren D-, C- oder LM-Potenzen halten wir ebenfalls für höchst wirksam und manchmal sogar effektiver. Doch ihre Anwendung gehört in die Hände von Fachleuten, die mit dem Verlauf von Wirkungen viel Erfahrung gesammelt haben.

Die wichtigsten Wirkstoffe kennen

Seit Jahrtausenden ist bekannt, dass Pflanzen heilend wirken – allerdings nicht, wie das eigentlich funktioniert. Die Suche nach der Zauberformel ist so alt wie die Heilkunde selbst. Heute konzentriert sie sich auf den naturwissenschaftlichen Zugang: Einzelne Stoffe werden in dieser analytisch

INHALTSSTOFF	WIRKUNG (Beispiel)	PFLANZE (Beispiel)	BESCHWERDE (Beispiel)
Ätherische Öle	antibakteriell	Thymian	akute Bronchitis
Alkaloide	stark nervenreizend, betäubend	Schlaf-Mohn	extreme Schmerzen
Bitterstoffe	verdauungsanregend	Beifuß	Magen- oder Galleschwäche
Kumarine	fotosensibilisierend	Engelwurz	depressive Verstimmung
Fett-Öle	hautreizmildernd	Olive	Wunden, trockene Haut
Flavonoide	krampflösend	Echte Kamille	Magenkrämpfe
Gerbstoffe	zusammenziehend	Eiche	Hämorrhoiden
Glykoside	herzwirksam	Roter Fingerhut	geschwächte Herzleistung
Kieselsäure	substanzaufbauend	Acker-Schachtelhalm	Bindegewebsschwäche
Mineralstoffe	zellstrukturaufbauend	Brennnessel	mangelnder Haarwuchs
Säuren	das Vegetativum erregend	Kaffee	Verdauungsschwäche
Saponine	sekretionsanregend	Primel	hartnäckiger Hustenschleim
Schleime	quellend	Lein	Darmschwäche

arbeitenden Sichtweise isoliert, synthetisiert und als Wirkstoffe deklariert. Es gibt Wirkstoffgruppen wie Alkaloide, Bitterstoffe, Kumarine, Enzyme, Faserstoffe, Fettsäuren, Flavonoide, Gerbstoffe, Glykoside, Proteine, Saponine, Schleimstoffe, Sulfide und Vitamine. Sie wirken aus dem Zusammenhang der Gesamtpflanze gerissen jedoch ganz anders als die natürliche Pflanze selbst. Es kommt zu Nebenwirkungen. Der Verlust der Ganzheit und Vollständigkeit hat ihren Preis, der oftmals erst Jahre später bezahlt wird. Unsere Erfahrung zeigt:

Die Maximierung von Wirkstoffen geht langfristig mit einer Minimierung der Gesundheit einher.

Heute konzentrieren sich viele Pflanzenbeschreibungen auf Wirkstoffe und Wirkstoffgruppen. Da dieser Zugang dazu dient, aus einer gewissen Perspektive heraus etwas über die jeweilige Pflanze zu erfahren, listen wir im Folgenden als stark vereinfachte Übersicht die Einzelwirkungen pflanzlicher Inhaltsstoffe auf. Bei Interesse erfahren Sie mehr darüber in phyto-pharmakologischer Fachliteratur.



Kastanienseife zeugt vom hohen Saponingehalt der Kastanienfrüchte.



Seifenkraut wurde einst als Waschmittlersatz verwendet.

Das Abc der Anwendungen

Für die Qualität von Heilpflanzen gilt dasselbe wie für einen guten Wein: Es kommt auf den Standort an, auf die Bodenbeschaffenheit, die Lichtverhältnisse und klimatischen Gegebenheiten. Pflanzen haben »ihr« Land, in dem die für sie besten Bedingungen herrschen oder wo der Anbau gute alte Tradition auf Basis langen Erfahrungswissens ist. Wildpflanzen zu ernten ist immer optimal. Sonst ist biologischer Anbau Voraussetzung für gute Qualität. Der Name verrät manchmal sogar ein traditionelles Herkunftsland. Beispiele dafür sind deutsche Kamille, bulgarisches Rosen-Öl, provenzalischer Rosmarin, italienisches Basilikum und Neroli, englischer Lavendel, walisische Bach-Blüten, irischer Stechginster, griechischer Bergsalbei, kroatisches Sideritis, schwedische Rosenwurz und Birkenasche, marokkanische Minze und Rose, indisches Neem-Öl und Sandelholz.

Für die Aufbewahrung gilt: Frisches Pflanzengut können Sie im Kühlschrank einige Tage lagern. Sie können es auch einfrieren oder an einem dunklen, luftigen Ort trocknen, um es später in lichtundurchlässige Gläser, Keramik- oder Porzellantöpfe zu füllen. Notieren Sie stets das Herstellungsdatum auf dem Etikett – Haltbarkeit maximal drei Jahre. Alle Pflanzen und Pflanzen-Anwendungen, die viel Wasser enthalten, sind keimempfindlich und daher nur kurze Zeit haltbar.

Abkürzungen

Tr. = Tropfen

g = Gramm

l = Liter

ml = Milliliter

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

Min. = Minute

Std. = Stunde

tgl. = täglich

% = Prozent

• **Ätherisches Öl:** ein reines Produkt aus der Wasserdampfdestillation von Drogenpflanzen. Wir verwenden diese Bezeichnung der Einfachheit halber auch für die Drogenessenz einer Pflanze. Ein ätherisches Öl besteht aus einer Vielzahl biochemischer Inhaltsstoffe. Einige wie Phenole oder Ketone sind in purer, synthetischer oder extrahierter Form für Haut, zentrales Nervensystem oder Herz sehr gefährlich, kommen aber in der Regel im Öl selbst nur in einer wohlkomponierten Mischung mit anderen Inhaltsstoffen vor. Wenn Sie folgende vier Anwendungsregeln beachten, tun Sie Ihrer Gesundheit Gutes: (1.) Nehmen Sie maximal 1 Tr. Öl pro Anwendung (sofern nicht anders genannt). (2.) Diesen 1 Tr. immer in einer Trägersubstanz lösen: in Fett-Öl, Creme, Honig, Milchzucker oder Badesalz. Nie pur auf Haut oder Schleimhaut geben. (3.) Stets nur höchste Bioqualität verwenden.



Alkoholische Pflanzen-Auszüge lassen sich gut in Weckgläsern aufbewahren.

Tun Sie sich keine synthetischen oder naturidentischen Essenzen an, das wirkt kontraproduktiv oder kann sogar schädlich sein. (4.) Möglichst nur ein Öl verwenden und dieses nicht länger als einen Monat am Stück.

- **Aufguss (Infus):** Die klassische Anwendung als Tee ist ein Heißwasser-Auszug: 1 TL vom getrockneten Kraut mit oder ohne Blüten oder von der getrockneten Wurzel; alternativ so viel, wie Sie mit drei Fingern greifen können, das sind in der Regel 3g; diese Menge pro Tasse; mit heißem Wasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen; dann abseihen und schluckweise noch warm trinken; bis zu 3 Tassen am Tag.

- **Auflage:** Viele Heilkundler empfehlen das direkte Auflegen frischer Blätter auf die zu pflegende Stelle am Körper.

- **Abkochung (Absud, Dekokt):** Zubereitung eines Tees überwiegend aus Wurzel-Teilen; 15 bis maximal 30 Min. zugedeckt kochen und danach abseihen.

- **Bad:** Wunderbar eignen sich manche ätherischen Öle: 5 Tr. mit einem Emulgator wie Badesalz (1 Tasse), Honig (6 EL), fettem Öl (6 EL), Buttermilch (1/2l), Milch (1/2l) oder Sahne (1/3 Tasse) gemischt in das Vollbad geben. Auch ein Mullsäckchen mit getrockneten Kräutern im Badewasser tut es, ebenso eine Abkochung oder ein Hydrolat. Unabhängig von den Pflanzenzugaben gilt: Heißes Badewasser beruhigt und macht leicht müde, kühleres (37°C und weniger) erfrischt. Zu heißes Badewasser belastet Herz und Blutgefäße, zu kühles kann zu Erkältungen führen. Vollbäder sind anstrengend für Herz und Kreislauf, erweitern die Blutgefäße, Sitzbäder werden besser vertragen. Nach heißen Bädern wirkt eine sehr kurze kalte Dusche stimulierend auf die Immunkräfte und als Training für die Blutgefäße. Hand- und Fußbäder führen Sie nach denselben Regeln durch. Bei aufkommenden Erkältungen hat sich das ansteigende Fußbad bewährt: Sie beginnen mit 35°C und gießen dann immer mehr heißes Wasser zu, bis maximal 40°C. Danach schnell in warme Socken schlüpfen und warm zugedeckt ausruhen. Das Öl-Dispersionsbad oder Junge-Bad ist eine in der anthroposophischen Heilkunde wohlbekannte Form der Badetherapie mit einem speziellen Dispersionsgerät; meist wird eine Badelotion aus 3–5 ml Oliven-Öl mit 1–5 % ätherischem Öl verwendet.

- **Balsam:** dickflüssiges Hautpflege- und Linderungsmittel mit ätherischen Ölen und Harzen. In alter Zeit waren Henna-Balsam und Trauben-Balsam sehr gefragt.

- **Blüten-Essenz/Blütenwasser:** Falls Bach-Blüten nicht verfügbar sind, können Sie eine Handvoll frischer Blüten in einer Glasschale mit kaltem Wasser ansetzen: 3 Std. bis zu drei Tage in die Sonne stellen, danach abfiltrieren und eine dunkle Flasche halb füllen; die andere Hälfte mit Brantwein (38 %) au füllen. Dann alles mischen. Bei akutem Bedarf 2 Tr. in 1 Glas kaltes Wasser geben und schluckweise über den Tag verteilt



Salben, die Tinkturen oder ätherische Öle enthalten, brauchen keine weiteren Konservierungsmittel.

trinken; von Notfalltropfen 4 Tr. (siehe unten). Für den längeren Gebrauch füllen Sie ein 20-ml-Fläschchen mit Wasser, bei Aufbewahrung von mehr als einer Woche mit Brandy; geben Sie 2 Tr. der Essenz dazu und davon tgl. 4×4 Tr. direkt auf die Zunge. Bei Schocks bieten sich fertige Notfalltropfen an: Mischung aus Doldigem Milchstern, Gewöhnlichem Sonnenröschen, Drüsigem Springkraut, Kirschpflaume und Gewöhnlicher Waldrebe; 4 Tr. auf die Zunge oder in Wasser schluckweise trinken und nach Bedarf wiederholen.

- **Creme:** 20 g Lanolin, 10 g Bienenwachs und 6 g Kakao-Butter im Wasserbad bei 65–70°C schmelzen; 65 g süßes Mandel-Öl hineinrühren; 60 g Rosen-Wasser separat auf dieselbe Temperatur erwärmen und langsam unter die ölige Masse rühren; am Ende 1 ml ätherisches Öl unter die lauwarmer Creme mischen.



Goldene Regel: Spätestens nach vier Wochen sollten Sie die Teesorte wechseln.

Das fette Öl kann beliebig gewählt werden, es eignen sich Jojoba-, Oliven-Öl und andere Öle; ebenso das ätherische Öl; für die Hautpflege wunderbar ist Mandel-Öl und wahlweise ätherisches Rosen-, Jasmin-, Neroli-, Melissen- oder Kamillen-Öl, bei starkem Sonnenschein eher Oliven-Öl mit ätherischem Lavendel- oder Zitronen-Öl.

- **Elixier:** Dem Wort ha ^{et} immer noch ein Hauch der alten Unsterblichkeitselixiere an, etwas Edles. Es handelt sich um Pflanzen-Auszüge in Alkohol oder um aus pflanzlichen Produkten gemischte Trünke, denen bei Handelsware allerdings o ^o Zucker zugesetzt ist. Der Begri ^{ist} vage und verspricht o ^{zu} viel ...

- **Essig:** Eine Handvoll frisches Pflanzengut in 1 Flasche Essig für zwei bis vier Wochen einlegen und bei Bedarf abseihen; vor allem zur äußeren Anwendung geeignet.

- **Extrakt:** Kalt-Auszug mit Alkohol oder stark reduziert eingekochter Aufguss. Die im Handel erhältlichen Präparate sind mit technologischem Aufwand hergestellt.

- **Homöopathikum:** Am üblichsten sind Anwendungen von D3- bis D12-Potenzen, als Tr. oder Globuli eingenommen. Dosierung: bei akutem Bedarf 3×5 Tr. oder Globuli tgl.; bei chronischen Erkrankungen oder zur Gesundheitsförderung 2×5 Tr. oder Globuli pro Woche; nie länger als vier Wochen am Stück einnehmen.

- **Hydrolat:** beinhaltet alle wasserlöslichen Bestandteile einer (Du -)Pflanze nach ihrer Wasserdampfdestillation; ist mehr als nur ein Tee-Aufguss, aber weniger als ein ätherisches Öl; eignet sich wegen seiner absoluten Ungefährlichkeit wie auch seiner aromatherapeutischen Wirkungsvielfalt ausgezeichnet für Therapie und Pflege kranker Menschen jeden Alters; leicht zu handhaben: pur oder mit Wasser gemischt, äußerlich wie innerlich; Haltbarkeit auf etwa 1 Jahr beschränkt; unbedingt kühl lagern; achten Sie beim Kauf darauf, dass kein Alkohol zugesetzt wurde; ein Hydrolat konserviert sich selbst für wenigstens 1/2 Jahr.

- **Inhalation:** mit dem Macholdt-Inhalator; dieses individuell und einfach zu bedienende Glasgerät ist in mehrfacher Sicht preiswert: in der Anschaffung wie auch im Verbrauch ätherischer Öle; 1 Tr. reicht für etwa 40 Inhalier-Atemzüge; diese feintröpfige Inhalation ist nicht nur für die Atemwege gut, sondern auch als ein Zugang ätherischer Öle in den ganzen Körper über die Durchblutung der Atemwege.

- **Kalt-Auszug (Mazeration):** Pflanzengut in Alkohol oder fettem Öl (etwa Oliven- oder Sonnenblumen-Öl) in einem verschlossenen Glas einlegen und eine Woche in die Sonne stellen; dann das Material durch frisches ersetzen; nach der zweiten Woche noch einmal austauschen; nach drei Wochen abseihen; zur äußerlichen Anwendung; handelsübliche Präparate werden aufwendig hergestellt; Öl-Auszüge eignen sich gut als Basis für Salben und Cremes.

- **Kaltwasser-Auszug:** Pflanzengut 8 Std., etwa über Nacht, in kaltem Wasser ansetzen und abschließend durch ein Sieb gießen; Tee davon kalt oder leicht angewärmt (nicht kochen!) genießen; der Vorteil: durch das schonende Verfahren bleiben alle Sto ^e erhalten.

- **Kompresse:** ein Stück steriles Mull-, Vlies- oder Baumwolltuch auf die zu behandelnde Stelle legen; etwa auf eine Wunde, auf die Haut bei Muskel- und Sehnenzerrungen, auf die Augen; trocken (zum Stillen von Blutungen), kalt angefeuchtet (bei Entzündungen, Insektenstichen) oder warm (zum Entspannen, auch auf die Augen) auflegen; bewährt hat sich, sie mit Salbe zu bestreichen oder mit Tee, Tinktur, ätherischem Öl oder Hydrolaten zu beträufeln; bei Bedarf mit einem Klebestreifen befestigen.

- **Lotion:** dient der äußeren Anwendung, etwa für eine Einreibung oder Massage; ist dünnflüssiger als ein Balsam, da sie zu 99 % aus einem fetten Öl wie Oliven-, Mandel-, Aprikosenkern-Öl und maximal 1 % ätherischem Öl besteht.

- **Paste:** im Vergleich zu den äußerlich angewendeten Pflege- und Linderungsmitteln wie Lotion, Balsam, Creme und Salbe am dickflüssigsten; besteht aus Fett und pulverisierten Pflanzen.

- **Presssa ^{aus} Frischpflanzen:** Pressen Sie in einer Sa ^{pres}se frisch geerntete Pflanzen oder Früchte oder pürieren Sie sie in einem Mixer. Die Rückstände, sofern nicht zu hart, können zum Schluss wieder unter den Sa ^{ger}ührt werden; geeignet für Frühjahrs- und Fastenkuren.

- **Pulver:** getrocknetes Pflanzengut im Mörser fein zerstoßen; dann pur, als Tee, Gewürz oder auf einem Butterbrot verzehren oder weiterverarbeiten.

- **Räucherung:** älteste Anwendung aromatischer Pflanzen; legen Sie 1 TL getrockneter Pflanzenteile oder 1/4 TL Harz-Stückchen in ein Schälchen mit glühender Räucherkohle auf, oder auf ein flaches Sieb, unter dem ein Teelicht brennt (spezielles Räucherstövchen).

- **Salbe (Unguentum):** enthält weniger Flüssigkeit als eine Creme; Grundrezept: 1 Handvoll frische Blüten oder 4 Tr. ätherisches Öl, 5 g Bienenwachs, 5 g Kakao-Butter, 10 g Wollwachs, 40 g fettes Öl (wie Mandel-, Jojoba- oder Avocado-Öl), 30 g stilles Wasser; frische Blüten kalt im Wasser ansetzen, maximal drei Tage in die Sonne stellen; dann fettes Öl, Wollwachs, Bienenwachs und Kakao-Butter im Wasserbad auf 60°C erhitzen, gut verrühren; parallel das gesiebte Blütenwasser im Keramiktopf auf die gleiche Temperatur erwärmen; danach beides mischen, erkalten lassen und dabei mit dem Mixer umrühren; falls keine Blüten verwendet werden, in der Abkühlphase 4 Tr. ätherisches Öl zugeben; sehr beliebt sind: Arnika-, Ringelblumen-, Beinwell-, Kamillen- und Weinlaub-Salbe, z.B. ergänzt mit Lavendel-, Rosmarin- oder Kamillen-Öl.



Durch das Verräuchern getrockneter Pflanzenteile und Harz stimmten Heilkundige einst die Götter gnädig.

- **Sirup:** es gibt zahlreiche Rezepte; wichtig ist, zur Herstellung ausschließlich Honig zu verwenden und diesen sanft, etwa im Wasserbad, zu erhitzen (nicht kochen); der oftmals in fertigen Sirups verwendete Fabrikzucker schwächt unser Immunsystem. 2 Sirup-Grundrezepte: (1.) frisches Pflanzengut abwechselnd mit Honig in ein anschließend fest verschlossenes Glas schichten und nach vier Wochen ausdrücken; (2.) frisches Pflanzengut, vor allem Wurzeln, mit etwas Wasser 15 Min. kochen, dann noch etwas reduzieren, d. h. einkochen, und während des Abkühlens mit Honig vermischen; eignet sich sehr gut, etwa aus Eibisch-Wurzel oder Spitzwegerich-Blättern zubereitet, als Hustensaft.
- **Tee:** als Heißwasser- (siehe Aufguss) oder Kaltwasser-Auszug (siehe Kalt-Auszug); goldene Regel: nie länger als vier Wochen ein und denselben Tee trinken, dann erst einmal wochenlang pausieren.
- **Tee-Kuren:** in der Regel ein bis drei Wochen durchführen.
- **Tinktur (Alkohol-Auszug):** zerkleinertes Pflanzengut mit 50–70 %igem Trinkalkohol (Weingeist) übergießen, bis es gerade bedeckt ist; Verhältnis 1 : 5; dann in einem verschlossenen Glas ein bis zwei Wochen an einem schattigen Platz bei Zimmertemperatur ziehen lassen; durch ein Leinentuch abfiltrieren, Reste auspressen, danach durch Filterpapier geben. Eine Tinktur kann mit Alkohol verdünnt werden (30 Tr. / Gläschen) und zu Einreibungen dienen. Achtung: Hochprozentiger Alkohol

ist sehr hautreizend, bei empfindlicher Haut Tinktur lieber mit Hydrolat verdünnen.

- **Umschlag oder Wickel:** Unterscheidung kalter Wickel von heißen Wickeln; auf die Waden, um den Hals, die Brust oder den Leib wickeln; bestehen aus 3 Lagen: (1.) dem direkt auf der Haut liegenden Leinentuch-Wickel (kalt oder warm angefeuchtet, eventuell mit Tee, Tinktur oder Hydrolat getränkt), (2.) einem trockenen, wasserdurchlässigen Zwischentuch aus Leinen oder Baumwolle sowie (3.) einer Wolldecke zum abschließenden Einwickeln; Wickel spätestens dann abnehmen, wenn er trocken ist.

- **Wein, Brantwein:** Pflanzenauszüge in Rot- oder Weißwein haben eine sehr lange Tradition und können innerlich wie äußerlich angewendet werden; Pflanzengut entweder in Wein oder Brantwein für zwei bis vier Wochen kalt ansetzen oder es darin kochen; möglich ist auch, ätherische Öle in eine Flasche Wein oder Brantwein zu träufeln, doch nur 1 Tr. pro Flasche; Empfehlung: 1 Glas Wein oder 1 Schnapsgläschen Brantwein am Tag.

- **Zerkauen:** wohlschmeckende Kräuter wie Melisse, Basilikum, Minze oder Petersilie dürfen auch direkt von der Hand in den Mund wandern; infrage kommen Küchen- und Wildkräuter; eine Gewürznelke halten Sie im Mund eine Weile (bis zu 1/2 Std. oder länger) am Zahnfleisch; Gewürzpflanzen wie Ingwer oder Wacholderbeeren können Sie, falls angenehm, frisch zerkauen.

Große Inspiratoren der Heilpflanzenkunde

Die europäische Kräuterkunde entdecken

Einst waren die Wälder und Haine heilig, »Tempel höherer Mächte«. Pflanzen haben das Schicksal des Menschen erleichtert, mit ihren Früchten, erfrischendem Öl und dem stärkenden Trank des Weines. Schattenspendende Platanen waren es wert, mit Wein gegossen zu werden: »Und so haben wir auch die Bäume das Weintrinken gelehrt«, schrieb der römische Naturkenner Plinius. Bunt ist der Reigen der Aufgaben, die Pflanzen in früheren Jahrtausenden erfüllten: als Parfüm, Räuchermittel, Totenbalsam, Wetterprophet, Orakelpflanze, Wünschelrute, Liebesbote, Potenzmittel, Wegweiser, Schutzamulett, Blitzschutz, Giftmittel, Antidot, Schattenspende, Luftverbesserer, Körperpflege- und Schönheitsmittel, Seelentröster, Nahrungspflanze, Energiequelle, Genuss- und Rauschmittel, Lebensbaum, Geburts- und Sterbehelfer, Narkotikum, Heilkraut, Lebens- wie Jenseitsbegleiter.

Neben der ursprünglich magischen, intuitiven Anwendung der Pflanzen befasste sich bereits vor über 2000 Jahren das rationale, wissenschaftliche Denken mit dem bestmöglichen Nutzen der Pflanzen. Über die Zeitalter hinweg setzte sich der rationale Zugang zu den Pflanzen immer mehr durch. Im Mittelalter florierten in Europa die Kräuterbücher oder *Herbarien* gelehrter Autoren – Naturkundige, Botaniker, Ärzte, Nonnen oder Mönche – und ließen einen Großteil des alten intuitiven Wissens hinter sich. Man stützte sich auf die überlieferten Erfahrungswerte und fügte die Erfolge aus eigener Praxis hinzu. In dem neuzeitlichen und gegenwärtigen Denken der Schulmedizin jedoch ist der Stellenwert der Einzelerfahrung einer verallgemeinernden Norm gewichen. Was bei allen funktioniert, was jederzeit unter verschiedenen Bedingungen wiederholbar ist, wird anerkannt. Der Einzelne mit seinen ganz persönlichen Bedingungen kommt dabei zu kurz.

Doch es gibt Wege, die die alte, intuitive mit der neuen, technologisch orientierten Sichtweise verbinden und uns in die unmittelbare Nähe zur Natur und dem Wesen einer Pflanze führen: Sie heißen Phytotherapie, Homöopathie und Aromakunde. Diese Wege einer zeitgemäßen Heilkunde weisen unserer Meinung und Erfahrung nach in eine heilsame Zukunft. Hieß es früher mit Paracelsus: »Jede Krankheit hat ihre Arznei«, so heißt es heute: »Jeder Gesunde und jeder Kranke hat seine (Heil-)Pflanze.« – Vielleicht auch mehrere, je nach Lebenssituation.

Wie nach Goethe ein jeder seinem »inneren Lebensplan« folgen möge, so hat sich auch in der Heilkunde die individuelle Behandlung, die nur auf einen einzigen Menschen in sei-

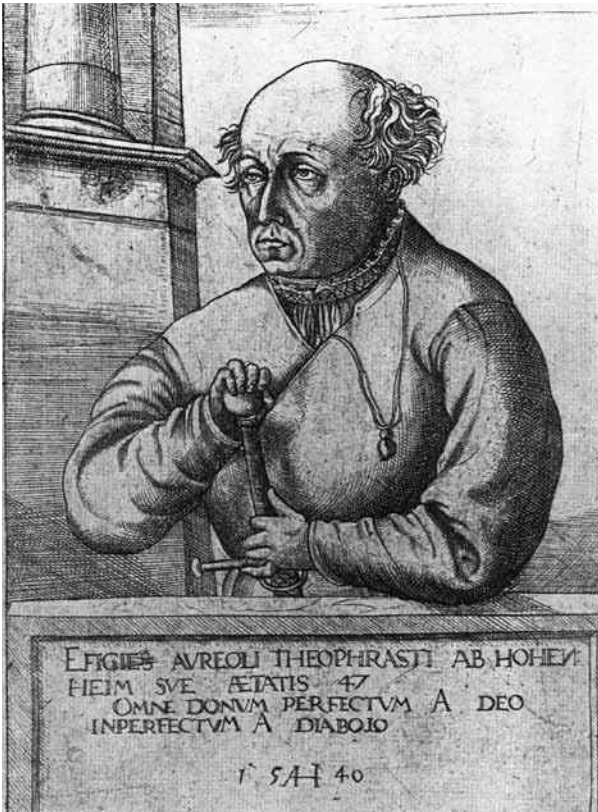
ner ganz persönlichen, einmaligen Situation angewandt wird, als Königsweg zur Gesundheit erwiesen. Je klarer eine Pflanze das Wesen einer Person spiegelt, desto besser spielt sie mit ihr zusammen, kann sie wirken. In unserem Zeitalter, wo eine Behandlungszeit von maximal 10 Minuten pro Patient zur traurigen Regel geworden ist, geht dieser persönliche Aspekt eines jeden Menschen leicht verloren – und damit auch die Chance auf Heilung. Es ist daher verständlich, dass sich immer mehr Fachkundige und auch Laien diesem Strom bewusst entziehen und sich dem individuellen Menschen und seiner einzigartigen Lebenssituation zuwenden. Das Motto von Edward Bach, »Heile dich selbst«, ist bei vielen Erkrankungen so aktuell wie nie zuvor – in einer Zeit voller seelischer wie körperlicher Beanspruchung und Herausforderungen.

Die wichtigsten Persönlichkeiten und ihre Impulse

Am Anfang waren die Götter, auch in der Medizin. Die Griechen verehrten den heilkundigen Gott *Asklepios* (lateinisch *Äskulap*), dessen schlangenumwundener Stab das Zeichen von Ärzten und Apothekern wurde. Sein Vater war der Lichtgott *Apollon*, seine Tochter *Hygieia*, die Göttin der Hygiene. Von *Cheiron*, einer Gestalt, halb Mensch halb Pferd, lernte Apollon



Die Pflege der Seele bedeutete Hildegard von Bingen sehr viel.



Paracelsus – Alchemist, Arzt, Autor und Magier

die Heilkunst. Im Lauf der Zeit guckten einige Menschen den Göttern etwas ab und machten sich einen Namen als Natur- und Pflanzenkundige, Ärzte oder Heilkundige:

- Ägyptische Heilkundige (ab dem 16. Jahrhundert vor Christus) haben ihr Wissen über Heil- und Gewürzpflanzen auf 40 000 Papyri aufgeschrieben, bekannt als *Papyrus Ebers*.
- Hippokrates von Kos (ca. 460–ca. 370 vor Christus) war Arzt und Spross einer griechischen Arztfamilie. Nach ihm wurde die Schriensammlung *Corpus Hippocraticum* benannt, in der allerdings nur wenige Texte direkt aus seiner Hand stammen.
- Theophrast (371–ca. 287), Philosoph und Naturforscher sowie Schüler von Aristoteles, stammte aus Lesbos. In seiner *Naturgeschichte der Gewächse* beschreibt er Arzneipflanzen, eine andere Schri hat das Thema *Über die Gerüche*.
- Pedanius Dioskurides (1. Jahrhundert nach Christus) bildete als griechischer Arzt aus Kleinasien mit seiner Lehre ungefähr 1000 Jahre lang die Grundlage der westlichen Medizin. Sein in viele Sprachen übersetztes Werk *Über die Heilmittel* behandelt 600 Pflanzen und ist das erste ausführliche Heilpflanzenbuch Europas. Er beschreibt darin alle damals bekannten Heilmittel, darunter auch Drogen und ihre Heilwirkung.
- Galenus (Galen) von Pergamon (129–ca. 200) war griechischer Arzt und Anatom, später Leibarzt des Cäsars Marc

D. Leonhart Fuchs sein Alter im xlii. Jar.



Nach Leonhart Fuchs wurde die Pflanzengattung der Fuchsien benannt.

Aurel in Rom. Von ihm stammen viele Rezeptmischungen. Er entwickelte die Vier-Säule-Lehre, nach der der Mensch wie die gesamte Natur aus einem Gleichgewicht von 4 Elementen besteht (siehe S. 18): Gerät das Gleichgewicht in Disharmonie, entsteht Krankheit. Die *Galenik* war bis in die Neuzeit hinein bei Heilkundigen verbreitet.

- Ibn Sina oder Avicenna (ca. 973–1037), Arzt und Universalgelehrter, Philosoph, Physiker und Alchemist, wurde in Persien geboren. Sein Riesenwerk *Canon medicinae*, das ihm den Ehrentitel *Fürst der Ärzte* einbrachte, ist eine medizinische Enzyklopädie, die 700 Jahre lang das bedeutendste Lehrbuch im Westen Europas und der islamischen Welt war.
- Hildegard von Bingen (1098–1179) lebte als Äbtissin eines Klosters auf dem Rupertsberg in Bingen am Rhein und gewann in Visionen tiefe Einblicke in die Natur und ihre Heilmittel. Ihre medizinischen Werke *Physica* sowie *Ursachen und Behandlungen* erwähnen über 500 Pflanzen. Sie bauen teilweise auf der Vier-Säule-Lehre auf. Gerade die Pflege der Seele war für Hildegard immer sehr wichtig.
- Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus (1493–1541), war ein Schweizer Arzt. Er wurde durch die *Signaturenlehre* bekannt, nach der das Erscheinungsbild einer Pflanze Hinweise auf ihre Wirkung gibt. Geistige und



Pflanzennamen sprechen o Bände: Echte Goldrute = Edelwundkraut



Das Tausendgüldenkraut regt die Verdauung an.

seelische Aspekte sowie die Sterne spielen bei ihm neben Giften und Konstitution in der Entstehung von Krankheiten eine wesentliche Rolle. Im Heilungsprozess stehen menschliche Wärme und Liebe im Mittelpunkt.

- Hieronymus Bock (1498–1554) aus der Pfalz, lutherischer Prediger und Leibarzt des Grafen von Nassau in Hornburg, zählt zu den »Vätern der Botanik«. Sein *Kreütterbuch* gehört zu den Klassikern der historischen Heilpflanzenkunde.
- Pietro Andrea Mattioli (1500–1577) war italienischer Arzt. Er übersetzte und kommentierte das Werk *Materia medica* des Pedanius Dioskurides (siehe oben), das er dabei auch mit weiteren Pflanzenarten erweiterte. Es erschien auf Deutsch als *Neuw Kreütterbuch*.
- Leonhart Fuchs (1501–1566) gilt ebenso als einer der »Väter der Botanik«. Als markgräflicher Leibarzt und Medizinprofessor in Ingolstadt und Tübingen verfasste er ein *New Kräuterbuch*, das umfangreicher als alle Herbarien seiner Zeit und für seine akkuraten Pflanzenabbildungen berühmt war. Nach ihm wurde die Pflanzengattung der Fuchsien benannt.
- William Turner (ca. 1508–1568) arbeitete als Arzt im nord-englischen Morpeth. Er war zudem Theologe und sammelte in ausgedehnten Reisen vielfältige Erfahrungen. Sein *New Her-*

ball enthält um die 600 Heilpflanzenporträts, darunter viele typische Pflanzen der Britischen Inseln. Er gilt heute als »Vater der englischen Botanik«.

- Jacobus Theodorus Tabernaemontanus (1522–1590) aus Bergzabern war ein Schüler Hieronymus Bocks, Botaniker und Medizinprofessor, Leibarzt eines Bischofs und Pfalzgrafen. Sein *Neuw vollkommentlich Kreuterbuch* war einst Standardliteratur über Heilpflanzen und gilt noch heute als bekannter Klassiker.
- Nicolas Culpeper (1616–1654), ein englischer Pflanzenheilkundiger und Apothekenmitarbeiter, brachte mit seinem Werk *English Physition* frischen Wind in die Kräuterheilkunde. Er führte die Astrologie in die Pflanzenheilkunde ein.
- Carl von Linné (1707–1778) war ein schwedischer Arzt. In seinem Werk *Systema naturae* legte er die Grundlage für die bis heute gültige Klassifikation der Pflanzen nach Gattungs- und Artzugehörigkeit.
- Samuel Hahnemann (1755–1843) aus Meißen, ein hochgeehrter und bekannter Arzt, ist der Begründer der Homöopathie. Unter seinen zahlreichen Schri en ist das *Organon der Heilkunst* das bis heute grundlegende Werk für die homöopathische Lehre.

- **Sebastian Kneipp** (1821–1897), ein deutscher Pfarrer, wurde für die Konstitution stärkende Wasseranwendungen bekannt. Wegen seines großen Wissens über Heilkräuter wird er bis heute als »Kräuterpfarrer« bezeichnet. Sein Buch *Hausapotheke* behandelt zahlreiche Heilpflanzen. Heute befindet sich in Bad Wörishofen im Allgäu das größte Kneippzentrum.
- **Johann Künzle** (1857–1945) war ein »Kräuterpfarrer« aus dem St. Galler Land in der Schweiz, der sein Wissen vor allem auf Tabernaemontanus gründete. Sein Buch *Chrut und Uchrut* wurde sehr populär.
- **René-Maurice Gattefossé** (1861–1950) aus Lyon wirkte als Chemiker und Parfümeur. Mit seiner Arbeit legte er den Grundstein zur modernen Lehre von den aromatischen Pflanzen-Ölen, dargestellt in seinem bahnbrechenden Buch *Aromathérapie: Les Huiles Essentielles Hormones Vegetales* (1937).
- **Maximilian Bircher-Benner** (1867–1939) praktizierte als Arzt in Zürich. Er stellte den Wert unerhitzter Nahrungspflanzen mit dem noch vollen Gehalt aller Vitamine für die Gesundheit heraus. Das Birchermüsli wurde weltbekannt – wie auch seine Zürcher Klinik.
- **Henri Leclerc** (1870–1955) war Arzt in Paris. Mit seinem Werk *Precis de Phytothérapie. Essai de Thérapeutique par les Plantes Françaises* begründete er den Begriff Phytothérapie.
- **Heinrich Marzell** (1885–1970) erforschte als deutscher Botaniker die Kulturgeschichte der Pflanzen und hielt diese in zahlreichen Büchern fest. Sein einzigartiges, fünfbändiges *Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen* (1942–1979) wurde erst nach seinem Tod veröffentlicht.
- **Edward Bach** (1886–1936) war englischer Arzt, Bakteriologe und Homöopath. Er praktizierte in London und widmete sich später der Erforschung von 37 Blüten-Essenzen sowie Quellwasser, die als *Bach-Blüten* bekannt wurden. In der Bach-Blüten-Therapie bilden die seelischen Befindlichkeiten den Ausgangspunkt der Heilung, auch bei physischen Beschwerden. Sein Hauptwerk ist *Heal thyself* (*Heile dich selbst*).
- **Gerhard Madaus** (1890–1942) promovierte in Bonn in Medizin und gründete kurz darauf eine Arzneimittelfabrik für Naturheilmittel einschließlich Homöopathika (*Dr. Madaus & Co*). Sein dreibändiges Lehrbuch *Biologische Heilmittel* (1938) ist ein Klassiker der Naturheilkunde.
- **Rudolf Hauschka** (1891–1969), ein aus Wien stammender Chemiker mit anthroposophischer Geisteshaltung, begründete die *Wala Heilmittel GmbH*, die Naturheilmittel nach einem rhythmischen Verfahren herstellt. Er verfasste etliche Bücher, darunter die *Heilmittellehre* (1965).
- **Werner Kollath** (1892–1970), ein deutscher Arzt, Bakteriologe und Ernährungsforscher, betont in seinen Büchern *Die Ordnung unserer Nahrung* sowie *Getreide und Mensch* den hohen

Wert der Nahrungspflanzen für Gesundheit und Heilung; sofern sie so natürlich wie möglich belassen werden.

- **Rudolf Fritz Weiss** (1895–1991) war ein Berliner Internist, Professor für Pflanzenheilkunde an der *Berliner Akademie für ärztliche Fortbildung*. Er führte Leclercs Begriff *Phytotherapie* in die deutsche Sprache ein und trug wesentlich zur wissenschaftlichen Anerkennung dieser Fachrichtung bei. Sein *Lehrbuch der Phytotherapie* (1944) wird bis heute immer wieder aufgelegt.

- **Max Otto Bruker** (1909–2001), ein deutscher Arzt und Homöopath, war jahrzehntelang Leiter der *Klinik für Epilepsie* in Eben-Ezer, außerdem Gründer der *Gesellschaft für Gesundheitsberatung* (GGB e. V.) sowie Autor der umfangreichen Bestseller-Buchreihe *Aus der Sprechstunde* zur Gesunderhaltung und Behandlung von ernährungs- und lebensbedingten Krankheiten. Sein Buch *Naturheilkunde* umfasst vor allem phytotherapeutische und homöopathische Anwendungen.

- **Jean Valnet** (1920–1995), ein französischer Arzt, schrieb das Buch *Aromathérapie – Traitement des Maladies par les Essences des Plantes*, das 1964 erschien. Er hatte im 2. Weltkrieg Soldaten bei Wundbrand und anderen Verletzungsfolgen mit ätherischen Ölen helfen können.



Borretsch, in Wein eingelegt, vertreibt Traurigkeit und Schwermut.



A photograph of a field of blue cornflowers (Centaurea cyanus) in bloom. The flowers are vibrant blue with many small petals. The background is a soft-focus green field. A yellow rectangular box is overlaid on the upper part of the image, containing the text 'Porträtteil zu 333 Pflanzen' in a brown, serif font.

Porträtteil zu 333 Pflanzen



*An Geist und Körper jung
bleiben*

Weitere Namen

Azerola, Acerolakirsche, Ahornkirsche, Barbadoskirsche, Jamaikakirsche, Puerto-Rico-Kirsche, Antillenkirsche, Westindische Kirsche; engl. *acerola*; franz. *acérola*, *cerise des Antilles*

Typische Merkmale

immergrüner Strauch; bis zu 3 m hoch; Blätter eiförmig, länglich; Blüten einzeln oder in Gruppen an den Blattachseln, Kronblätter gefranst, leuchtend rosarot bis violett; Steinfrüchte intensiv orange-rot bis purpurn, kirschenähnlich, 3-fach gekerbt; nach Äpfeln duftend

Verwechslung

Früchte mit Süß-Kirschen

Standort

feuchte Orte und Ufergelände bis hin zu trockenen, kalkhaltigen Berghängen, bis auf 1600 m Höhe

Vorkommen

Südamerika, Zentralamerika

Verwendung

frische Früchte als Obst, für Marmeladen, Erfrischungsgetränke, Liköre und Tabletten; getrocknete Früchte

Inhaltsstoffe

viele Vitamine, Fruchtsäuren, Fruchtzucker, Mineralstoffe, Eiweiß, Phosphor

Wirkung

entzündungshemmend, fiebersenkend, schmerzlindernd, wundheilend, stärkt die Herzmuskulatur

Acerola

Malpighia punicifolia

Malpighigewächse (*Malpighiaceae*)



Sammeln und Anbauen

Der Anbau ist in Mitteleuropa unergiebig und nicht sinnvoll. Hauptanbaugebiet ist Brasilien.

Gut zu wissen

Mit der erst kürzlich näher erforschten Camu-Camu-Frucht teilt sich die *Acerolakirsche* den ersten Platz auf der Weltrangliste im Vitamin-C-Gehalt, der natürlicherweise erheblichen Schwankungen unterliegt. Ihre wissenschaftliche Erforschung reicht kaum 100 Jahre zurück. Heute wissen wir, dass die aromatische, kirschenähnliche Frucht bei einem weiten Spektrum von Vitamin-C-Indikationen, besonders auch im präventiven Bereich, ihre kräftigende Wirkung entfalten kann. In ihrer süd- und zentralamerikanischen Heimat wird die heilende Pflanze seit Jahrhunderten genutzt.

Unsere Erfahrung

Halsschmerzen und Erkältungen lassen sich im Anfangsstadium effektiv mit nur wenigen Acerola-Lutschtabletten stoppen.

Gesundheit unterstützen

Acerolakirschen sind Vitamin-C-Spender mit 2 g/100 g Fruchtfleisch. Ihr folgen Hagebutten mit 1,25 g, dann Sanddorn mit bis zu 0,8 g, Guaven und Kiwis mit knapp 0,3 g und Schwarze Johannisbeeren mit 0,18 g – Zitronen mit nur 53 mg und andere Zitrusfrüchte hängt sie damit locker ab. Der Gesundheit kommt dieser hohe Vitamin-C-Gehalt vielfach zugute: Er stärkt das Bindegewebe, fördert die Knochenbildung, damit auch die Gesundheit der Zähne und des Zahnfleisches. Außerdem ist er Gehirn- und Nervennahrung, wirkt Müdigkeit entgegen, baut in den Wechseljahren auf, schenkt neue Kraft bei Herausforderungen, tut älteren Menschen wie Schwangeren gut und spielt eine wichtige Rolle in der Krebsvorsorge.

PHYTOTHERAPIE getrocknete Früchte oder Lutschtabletten aus dem Reformhaus: bei Bedarf 1 Tablette pro Tag lutschen; verbessert die Aufnahmefähigkeit von Eisen

Beschwerden heilen

Bei Vitamin-C-Mangel wie Skorbut gibt es keine bessere Lösung als die *Acerola-kirsche*. Das Einsatzgebiet reicht von Erkältungen über Wundheilung, Magen-Darm-Schwäche, Herzschwäche, Karies, Zahnfleisch- und Nasenbluten bis hin zur Krebsbehandlung. Acerola lindert auch Gelenk- und Muskelschmerzen.

PHYTOTHERAPIE Tabletten, getrocknete Früchte: im Krankheitsfall 3 × tgl. 1 Tablette (à 100 mg Vitamin C) lutschen; oder einige getrocknete Kirschen, die ca. 50 % Vitamin C enthalten, kauen

Akelei

Aquilegia vulgaris

Hahnenfußgewächse (*Ranunculaceae*)



*Unter einem Schutzmantel
Geborgenheit finden*

Sammeln und Anbauen

Die Akelei blüht von Mai bis Juli und kann im Sommer und Herbst gesammelt werden. Sie liebt die Nähe von Bäumen und entfaltet sich gern in deren lichtem Schatten.

Gut zu wissen

Ungewöhnlich edel und schön sieht sie mit ihrem tiefblauen Blütengewand aus. Die Drei- und Fünzfzahl ihrer Blätter, die kunstvolle Form der Blüten wie auch ihre Farbe haben einen geheimnisvollen Schleier um sie gelegt. Die *Blaue Liaberln* konnte als Trank vor dem Nestelknüpfen schützen, einem Liebeszauber, der Empfängnis und Geburt verhindern und impotent machen sollte. Das intensive Blau macht sie wie die Iris, Lavendel und andere blaue Blumen zu einer Marien- und Himmelsblume mit einer stark geistigen Ausstrahlung. Sie kann für die geistige Entwicklung Impulse setzen, für geistige Eingebungen, Inspiration önen. Seit 1000 Jahren wurde sie vielseitig eingesetzt, etwa gegen die Pest, zur Behandlung von Geschwüren, Wunden und Ausschlag und bei Leber- und Gallenleiden. Sie war ein *Theriakskraut*, also Zutat des Universalheilmittels. Heute liegt die medizinische Bedeutung im homöopathischen Bereich – als nervenstärkende Medizin und bei Schwächezuständen: während der Periode oder für die Gebärende.

Weitere Namen

Agley, Akelchen, Blaue Glocke, Glockenrose, Venuswagen, Zigeunerglocken, Kaiserglocken, Narrenkappen, Weiberkappen, Kapperl, Gotteshut, Blaue Liaberln, Schlotterhösli, Pluderhöschen, Herrnblume, Liebfrauen-Handschuhblume, Elfenschuh, Goldwurz, Tintenblume, Theriakskraut, Himmel-und-Höll; engl. *columbine*, *capon's feather*; franz. *gants de Notre Dame*, *ancholie commune*

Typische Merkmale

ausdauernde Staude; bis zu 80 cm hoch; Blätter doppelt dreizählig; 5 Blütenblätter, tiefblau-violett, absteehend, 5 innere Blütenblätter, gespornt, sich neigend

Verwechslung

keine

Standort

lichte Laubwälder, Waldwiesen, Berg-
hänge, baumbestandene Hügel, Gärten

Vorkommen

Europa, besonders Mittel- und Süd-
deutschland, Asien, Nordafrika

Verwendung

Samen; blühende, ganze Pflanze für
homöopathische Tinkturen

Inhaltsstoffe

Glykoside, Alkaloide, Flavonoide, Fett,
Öl, Harz

Wirkung

nervenstärkend, menstruationsregulie-
rend, schweißtreibend, leicht giftig

Gesundheit unterstützen

In homöopathischen Potenzen beeinflusst sie positiv körperliche Vorgänge wie die weibliche Periode. Früher wurde sie zum Lindern der Geburts-schmerzen herangezogen. Bei mentalen Schwächezuständen schützt und stärkt sie.

PHYTOTHERAPIE Kauen der Wurzel war in alten Zeiten ein Mittel zur Vorbeugung von Nierensteinen; wird heute wegen Magenunverträglichkeit nicht mehr praktiziert

Beschwerden heilen

Akelei eignet sich für Frauen mit Monatsblutungsschwäche. Heute werden homöopathische Potenzierungen bevorzugt.

PHYTOTHERAPIE für Brantwein das ganze, blühende Kraut einige Wochen in Alkohol ansetzen; zum Behandeln von Ausschlägen

HOMÖOPATHIE Aquilegia D3: relativ selten in Gebrauch; bei Menstruationsschmerzen, die sich nervenschwächend und übersensibilisierend gegen Licht auswirken; auch bei allgemeiner Nervosität, die mit Körperzittern verbunden ist



*Achtsam und gegenwärtig
sein*

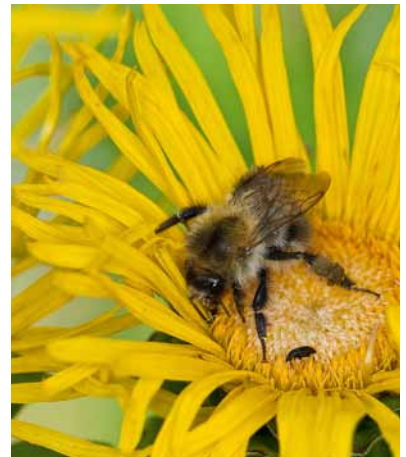
Weitere Namen

Alantwurtz, Brustalant, Darmwurz, Edel-
herzwurz, Glockenwurz, Großer Heinrich,
Helenenkraut, Odinskopf, Regenwurm-
wurz, Hauswurz, Stickwurz, Lun-
genwurz, Handwurz, Beinerwell, Inula,
Loman; engl. *elecampagne*, *elfdock*; franz.
grande aunée, *inule odorante*

Echter Alant

Inula helenium

Korbblütler (*Asteraceae*)

**Sammeln und Anbauen**

Blütezeit ist im Juli und August. Graben Sie die Wurzeln im Herbst. Sie reinigen sie mit einer Bürste gründlich von anhaftendem Schmutz, halbieren sie und lassen sie dann langsam trocknen. Ziehen Sie vor allem während der Ernte und Reinigungsarbeit am besten Handschuhe über – die Blätter könnten allergen wirken. Die schmucke Pflanze liebt nährstoffreichen Boden an sonnigen Plätzen, wohin sie mancher Gärtner im Frühjahr aussät, um im Spätsommer eine leuchtende Staude über seine anderen Blumen erstrahlen zu lassen.

Gut zu wissen

Eine wendische Sage bürgt für die gewaltige Heilkraft des Alants. So soll der Tod einst höchstpersönlich den Leuten erschienen sein und verkündet haben: »Hättet ihr den *Loman* gegessen, so wird ihr nicht so heilig gestorben!« In der offiziellen Medizin galt die *Alantwurtz* als Mittel zum Harntreiben und zur Förderung der Monatsblutung. Das Wurzel-Pulver mit Honig zu einem dicken Mus verrührt half bei Husten, Keuchen, inneren Brüchen und Blutspeien. In Wein gekochte Blätter wurden bei Hüftenleiden aufgelegt, und ein Pflaster aus der grünen Wurzel löste Geschwülste auf, die sich durch »kalte Feuchtigkeit« gebildet hatten. Die in Bauerngärten beliebte *Hauswurzel* diente außerdem bei Lungengeschwüren, Stechen in der Brust und bei Knochenbrüchen. Auf seelisch-geistiger Ebene stimmt uns die Pflanze auf das Wesentliche im Leben ein.

Unsere Erfahrung

Die intensive Anwendung des ätherischen Öls – 1 Tropfen pur aus der Hand eingeatmet – bescherte einem Mann Mitte vierzig eine Traumbotschaft: Er sah den Tod am Fußende seines Bettes stehen. Auf die Frage, ob er ihn schon holen komme, verneinte der Tod. Allerdings möge der Mann doch seine Lebensaufgaben auch wirklich umsetzen, da gäbe es für ihn noch viel zu tun. Solche außergewöhnlichen Erfahrungen können bei Offenheit dafür neue Lebensdimensionen vermitteln.

Gesundheit unterstützen

Alant regt den Appetit an, unterstützt Magen und Darm in den Verdauungsvorgängen und gleicht Völlegefühl aus. Er bestärkt auch auf geistiger Ebene den, der sich mit seinen Aktivitäten ganz auf das Entscheidende im Leben konzentrieren will.

PHYTOTHERAPIE Tee 1 TL klein geschnittene Wurzel mit einer Tasse heißem Wasser aufgießen, 15 Min. ziehen lassen und absieben. Oder dieselbe Menge Wurzel kalt ansetzen und 8 Std. ziehen lassen. **Alant-Wein:** 20 g Wurzel in 1 l Weißwein 10 Tage ziehen lassen; als Verdauungshilfe 1 Likörgläschen tgl. zum Essen trinken. Süßspeisen und Likören verleiht eine Prise der getrockneten Wurzel eine feine bittere Note, die dem Magen zugutekommt.

HOMÖOPATHIE *Inula helenium* D6: fördert den Schleimfluss der Bronchien

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: recht kostspielig, lohnt aber für niedrig dosierte Inhalationen und Einreibungen, wenn Sie Ihre Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens stärken möchten

Beschwerden heilen

Alant ist eine Stoffwechsel-Heilpflanze, die Beschwerden im Verdauungsbereich auflöst. Traditionell wird sie bei Husten und Bronchitis in Form von Umschlägen herangezogen. Sie unterstützt uns dabei, uns auf die wichtigen Dinge zu besinnen.

PHYTOTHERAPIE Tee bei Verschleimung der Respirations- und Verdauungsorgane: 1 TL der Wurzel in 1 Tasse kaltem Wasser 8 Std. ziehen lassen,

Typische Merkmale

1½–2 m hoch; Blätter bis zu 80 cm lang, unterseits grau und filzig; Zungenblüten gelb, sehr fein und lang

Verwechslung

Blüten erinnern an Arnika (S. 49), haben aber schmalere, längere Zungenblüten

Standort

Feuchtwiesen, Ufergebüsch, Wiesengräben, lichter Wald

Vorkommen

wild in Kleinasien und Südosteuropa, bei uns teilweise verwildert, weltweit angebaut

Verwendung

Wurzel für Tees, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

Inulin, ätherisches Öl, Alantsäure, Harze, Pektin, Wachs, Bitterstoffe

Wirkung

antibakteriell, harntreibend, appetitfördernd, menstruationsfördernd, galletreibend, schleimlösend



Die eigene Haut schützen

Weitere Namen

Echte Aloe, Curaçao-Aloe, Barbados-Aloe;
engl. *aloe vera*, *Barbadoes aloe*, *Curaçao aloe*, *hepatic aloe*; franz. *aloe vera*

Typische Merkmale

stammlos; Blätter bis zu 1 m lang, fleischig, blaugrün, mitunter rötlich, am Rand mit Dornen versehen; Blüten gelb, öffnen sich nur wenig, Blütenstand bis zu 1 m hoch

Verwechslung

Kakteen, Agave

Standort

trocken-heiße Regionen mit wenig Niederschlag

Vorkommen

Heimat Afrika (Kap der Guten Hoffnung) und Madagaskar; heute auch in Mitteleuropa, Fuerteventura; viel in Venezuela und Curaçao angebaut

Sammeln und Anbauen

Ernten Sie stets nur wenige und nur die ältesten und fleischigsten Blätter und schneiden Sie sie direkt an der Basis ab, wo sie immer wieder nachwachsen. Es ist möglich, wenn auch nicht einfach, Aloe im Topf am Küchenfenster oder draußen auf der Terrasse oder dem Balkon zu halten. Im Winter holen Sie sie wieder ins Haus und stellen sie an einen kühlen, hellen Ort. Die Vermehrung geschieht über Ableger, die Sie tief an der Basis abschneiden und neu einpflanzen.

Gut zu wissen

Erhaben und vor Kraut strotzend stehen die Aloe-Rosetten mit ihren dornigen, dickfleischigen Blättern und gelben Blüten. Eine schöne, allen Angerufen gefeite Haut ist wohl das Erste, für das die wehrhafte Aloe berühmt wurde. Vor 1000 Jahren florierte in Klöstern das Wissen um die »dem Magen freundlich zugeeignete« und dem Bauch nicht wehtuende Aloe. Hildegard von Bingen empfahl einen Teig aus Aloe, Myrrhe, Weizenmehl und Mohn-Öl bei Migräne: auf den Kopf geben, Mütze aufsetzen und so drei Tage und Nächte verbringen! Bequemer mag der 500 Jahre später gegebene kräuterärztliche Tipp sein, bei Kopfschmerzen eine Mischung aus Aloe, Rosen-Öl und Essig auf Stirn und Schläfen aufzutragen. Der golden glitzernde Saft bringe

abgießen. Dann den Sud mit 1 Tasse heißem Wasser mischen und 10 Min. ziehen lassen. Über den Tag verteilt trinken.

HOMÖOPATHIE *Inula helenium D12*: bei dem Gefühl des Nach-unten-Ziehens in den Beckenorganen und Schmerzen in den Gliedmaßen, auch bei schmerzhaftem trockenem Husten

AROMAKUNDE *Lotion* für eine Einreibung von Brust oder Unterleib; fördert den Auswurf und regt die Menstruation an. Unser besonderer Tipp ist eine

Inhalation: bei chronischen Konzentrationsschwierigkeiten, die Ängste vor mentalen Störungen mit sich führen; tragen Sie ein 1-ml-Fläschchen mit 2–3 Tr. dieses Öls mit sich, gelegentlich daran schnupfern

Aloe Vera

Aloe vera, *Aloe barbadensis*

Liliengewächse (*Liliaceae*)



Schlaf, stoppe Blutspeien und Blutungen, reinige den Magen, diene »den versehrten Gemechten«, sprich einer beschädigten Vorhaut, und helfe einem »zerschundenen Hintern« wie geschwollenen Mandeln. Und was ist ihre eigentliche Kraft? Sie verleiht einen Schutzpanzer, macht wehrhaft, wenn die innere Entwicklung in Gefahr ist und äußere Umstände oder Menschen vom eigenen Weg ablenken.

Unsere Erfahrung

Bei einer Wanderung durch das raue Felsgestein der kanarischen Lavaberge geschah es: gestolpert, hingefallen. Die Kniehaut war tief aufgerissen und blutete. Glücklicherweise wuchs das Erste-Hilfe-Mittel nicht weit: Um die Ecke stand eine große Aloe-Vera-Staude. Mit einem Messer wurde schnell ein Stück von einem fleischigen Aloe-Blatt abgeschnitten und auf die Wunde gelegt. Sofort trat eine wohltuende Kühlung ein und die Blutung wurde gestoppt. Selbst der Schmerz ließ bald nach – Aloe enthält einen ähnlichen Wirkstoff wie Aspirin, die Salicylsäure.

Verwendung

eingedickter Blätter-Saft oder frischer Blätter-Saft als Gel

Inhaltsstoffe

Anthranoide, Harz, Polysaccharide, Salicylsäure

Wirkung

stark abführend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, antimykotisch, wundheilend; nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei Nierenkrankheiten und Darmverschluss anwenden!

Gesundheit unterstützen

Die Pflanze bietet doppelten Schutz: für Haut und Haar sowie für Magen und Darm. Beide Bereiche sind Spiegel der Psyche. Haut und Haar – bei Tieren das Fell – verlieren ihren Glanz und werden rau und ruppig, wenn etwas im Leben nicht stimmt oder »einem die Haare zu Berge stehen«. Die Pflanze bietet einen Schutzmantel an. Auch Magen und Darm reagieren leicht auf Stress, Fremdeinflüsse, Zwänge und Ängste: Aloe unterstützt die Rückbesinnung auf die eigenen Kräfte und Grenzen und hilft, sich abzugrenzen.

PHYTOTHERAPIE Frisches Gel (oder **Präparate**): äußerlich zur Stärkung der natürlichen Hautfunktionen; als Sonnencreme; innerlich zur Stärkung der Sehkraft und der allgemeinen Abwehrkräfte; auch wenn Aloe die Magen-Darm-Tätigkeit reguliert, nicht als tägliche Verdauungshilfe einsetzen, sondern nur gezielt anwenden (siehe unten)

HOMÖOPATHIE Aloe D12: hervorragendes Mittel zum Wiedergewinnen des körperlichen Gleichgewichts, wenn die ärztliche Medikation schlimmere Folgen hatte als die eigentlichen Beschwerden zuvor. Auch Menschen mit großem Phlegma, immer sitzend, unzufrieden und müde, gibt sie einen ordentlichen Kick.

AROMAKUNDE Frisches Gel: ist die ideale Basis für Aroma-Öl-Einreibungen und -Pflege.

Beschwerden heilen

Der frische Zellsaft der Blätter dient als Erste Hilfe bei Schnittwunden, Verletzungen, Verbrennungen und Insektenstichen. Er wird als wärmend und trocknend eingestuft. Aloe Vera – wie übrigens auch ihre baumartige Schwester, die Kap-Aloe (*A. ferox*, *A. capensis*) – ist ein Abführmittel ersten Grades, das sowohl bei akuter Verstopfung als auch bei Durchfall regulierend wirkt. Sie bringt den Magen-Darm-Bereich wieder in Ordnung in Zeiten der Überforderung, in denen uns etwas gegen den Strich geht oder abverlangt wird, das weit über die eigenen Grenzen hinausgeht.

PHYTOTHERAPIE Frisches Gel: als Erste Hilfe bei Hautverletzungen; dafür ritzen Sie ein fleischiges Blatt vorsichtig ein und geben das austretende Gel



Umwege des Lebens erkennen

Weitere Namen

Rostroter Almrausch, Gichtrose, Steinrose, Tollhonig; engl. *rusty leaved alprose*, *rhododendron*; franz. *rose des Alpes*, *laurier-rose des Alpes*

Typische Merkmale

immergrüner Strauch, stark verzweigt, buschig, bis zu 1 m hoch; Blätter lederartig, länglich lanzettlich, am Rand umgerollt, mit rostbrauner Unterseite; Blüten purpurn, in Dolden, 5-zipfelig, trichterförmig; Früchte bräunlich, als Kapseln

Verwechslung

Haariger Rhododendron (*R. hirsutum*) und andere Rhododendron-Arten

Standort

in Höhenlagen von 500 bis fast 3000 m in Krummholzgebüsch, auf Zwergstrauch-

auf die wundte Haut; auch zur Behandlung (sonnen-)verbrannter Haut (1. oder 2. Grades); lindert Schmerzen und Juckreiz (auch der Augenlider); kann auch als getrockneter Saft auf Wunden und Hautschäden gestreut werden. **Aloe-Saft mit Wein und Honig:** bei geschwellenen Mandeln damit gurgeln und lange im Mund behalten. **Frischsaft innerlich:** wirksam bei Verstopfung; doch machen Sie davon nur im akuten Fall Gebrauch (maximal 1–2 Wochen) und nicht bei chronischer Verstopfung, die Sie durch vollwertige Ernährung leicht in den Griff bekommen.

HOMÖOPATHIE Aloe D3: bei wässrigem Durchfall, wenn der Darmschließmuskel nicht zuverlässig arbeitet und der Stuhl schlecht gehalten werden kann; 3 × tgl. 5 Tr. einnehmen; genaue Diagnose vom Arzt oder Heilpraktiker erstellen lassen!

Rostblättrige Alpenrose

Rhododendron ferrugineum

Heidekrautgewächse (*Ericaceae*)



Sammeln und Anbauen

Wegen der starken Giftigkeit der Blätter, Blütenpollen und des Nektars raten wir vom Sammeln der Pflanzenteile ab. Auch wenn sich die Pflanze in höheren und höchsten Regionen am wohlsten fühlt, es noch in fast 3000 m Höhe aushält und dort ein stattliches Alter von fast 100 Jahren erreichen kann, lässt sie sich auch gut in Gärten kultivieren. Sie liebt Silikatböden, benötigt viel Luftfeuchtigkeit und erfreut mit ihren Blüten von Juni bis August.

Gut zu wissen

Der *Almrausch* berauscht – das lässt sich nicht bezweifeln. Ob sein Honig allerdings so giftig ist wie der des *Tollhonigs* von der türkischen Schwarzmeerküste und weiterer *Rhododendron*-Arten, die giftiges Grayanotoxin enthalten, ist ungeklärt. Unvergleichlich delikat soll der bernsteinfarbene »König der Honige« von den Bergeshöhen schmecken, wie österreichische Bergbauern ihren Honig loben. Über Geschmack lässt sich nicht streiten, über den Gehalt an Toxinen schon – bereits 5 g des Honigs können zu Vergiftungen führen: Deshalb Alpenrosen niemals frisch, sondern stets nur als homöopathisches Mittel (Sibirische Schneerose, *R. chrysanthum*) oder Aroma-Öl (Himalaja-Rhododendron, *R. andropogon*) anwenden.

Unsere Erfahrung

Die erfahrene Teilnehmerin einer Alpinwandergruppe hatte eine Abkürzung genommen. Doch die aufkommende Besorgnis der anderen war unberechtigt: Mit Hilfe des *Rhododendron*-Öls in ihrer Hosentasche hatte die Alleingängerin den rechten Impuls für ihren Weg bekommen, und der war eben sicher.

Gesundheit unterstützen

Die Alpenrose steht uns bei, auch in schweren Zeiten einen geraden Weg einzuhalten. Wenn uns das Leben schüttelt, schenkt sie Standhaftigkeit.

HOMÖOPATHIE *R. chrysanthum* D6: schützt bei windigem, nasskaltem Wetter vor Gliederschmerzen oder rheumatischen Verschlimmerungen.

AROMAKUNDE Ätherisches Öl von *R. andropogon*: fördert die seelische Gabe, alles zu tun, um bei sich zu bleiben, Lebensumwege zu erkennen und zu sich zurück zu finden.

heiden und als Unterholz in lichten Bergwäldern; Pionierpflanze auf Rohboden

Vorkommen

Alpen (häufig in den silikatischen Zentralalpen und verstreut in den Kalkalpen), Pyrenäen, Jura, Apennin, Karpaten und Balkan

Verwendung

Blüten und Blätter für Tinktur, ätherisches Öl (Himalaya-Rhododendron)

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Phenolglykosid

Wirkung

harntreibend, schweißtreibend

Beschwerden heilen

Die Alpenrose hilft bei Rheuma, Gicht, Neuralgien und Steinen. Deshalb wird sie auch *Gichtrose* und *Steinrose* genannt.

HOMÖOPATHIE *Rhododendron* D6: bei Witterungsneuralgien und Gicht; Achtung: Als homöopathisches Mittel nur dann anwenden, wenn sich der Zustand bei nassem Wetter verschlechtert

AROMAKUNDE Lotion: Tragen Sie das ätherische Öl von Himalaya-Rhododendron auf die Stirn auf, wenn Ihnen bei existenziellen Entscheidungen der Kopf schmerzt.

Alraune

Mandragora officinarum

Nachtschattengewächse (*Solanaceae*)



Ruhe finden mit Heilkraut aus der Tiefe der Erde

Sammeln und Anbauen

Falls Sie *Mandragora*-Samen anbauen können, so sollten diese an einem schattigen, feuchten Ort bei kühler Temperatur keimen. Sie können die Samen zunächst

Weitere Namen

Arztwurzel, Alraunmännchen, Armesünderblume, Drachenspuppe, Erdmännchen,

Galgenmännlein, Geldmännlein, Friedelwurz, Hausväterchen, Kindleinkraut, Liebesapfel, Schlafapfel, Liebeswurz, Mannträgerin, Menschenwurz, Unholdwurz, Zauberwurz; engl. *mandrake*; franz. *mandragore*

Typische Merkmale

mehrhäufig; etwa 30 cm hoch; Wurzel kräftig, tief, rübenförmig und »menschenähnlich«; Blätter breit, stängellos in einer Rosette; Blüten bläulich violett aus den Blattachsen wachsend; Blütenstiele bis zu 15 cm lang; Beeren gelborange; Pflanze zieht sich im Winter vollständig zurück, ist nicht mehr sichtbar

Verwechslung

junge Blätter mit Mangold

Standort

Brachland, Wegränder

Vorkommen

Mittelmeerraum

Verwendung

Wurzel

Inhaltsstoffe

Alkaloide

Wirkung

schmerzlindernd, schlaffördernd bis narkotisch, aphrodisierend, halluzinogen; giftig!

mit etwas angefeuchtetem Sand im Gefrierbeutel vier bis sechs Wochen im Kühlschrank aufbewahren und anschließend aussäen. Es dauert etwa ein Jahr, bis die Alraune auch oberirdisch wächst. Bei harten Wintern besser eindecken.

Gut zu wissen

Keine andere europäische Pflanze ist von so vielen Geheimnissen umwoben. Mit dem althochdeutschen *runen*, von *wissen*, heimlich und leise *raunen*, wird sie zusammengebracht, ebenso mit *Rune*, von gotisch *runa*, was *Geheimnis* bedeutet. Die menschenähnliche Form trägt ein Übriges zu ihrer Magie bei. Im Altertum spielte sie eine wichtige Rolle als Ritualpflanze sowie als Rausch- und Heilmittel. Die Mandragora war eine heilige Pflanze der Aphrodite, eine ihrer Liebespflanzen. Sie diente als schmerzstillendes und keimtötendes sowie als Stärkungs- und Betäubungsmittel und lieferte einen das Bewusstsein verändernden Zusatzstoff zu Wein und Bier. Alraunen-Wein war ein Schlafmittel. Für medizinische Zwecke wurden alle Teile der Pflanze verwendet. Die Früchte sollten frisch genossen, die Blätter gekaut oder getrocknet, wie Tabak geraucht oder als Räucherwerk benutzt werden. Indikationen waren Geschwülste, Entzündungen, Augenentzündungen und Gliederschmerzen. Heute wird die Pflanze als homöopathisches Mittel verwendet, die Urtinktur ist frei verkäuflich.

Gesundheit unterstützen

Wir möchten Menschen mit depressiven Neigungen zur homöopathischen Anwendung ermutigen.

HOMÖOPATHIE Mandragora D30: 3 Globuli/1 × im Monat zur Unterstützung beim Aufhellen gedrückter Stimmung.

Beschwerden heilen

Im Mittelalter war das Wirkspektrum der Alraune sehr breit gefächert: Es reichte von der Betäubung von Schmerzen bei verschiedensten Erkrankungen, der Beruhigung des Schlafes, bei Nervosität und Depressionen, bis hin zur sexuellen Enthemmung. Dies alles berücksichtigt die Homöopathie, ohne zu berauschen.

HOMÖOPATHIE Mandragora D12: als wöchentlich einmalige Gabe; bei Schlaflosigkeit, hochempfindlichem Magen und Kopfschmerz, der sich erst durch Essen bessert



Die Wurzel der Alraune ist häufig zweigeteilt und sieht menschenähnlich aus.

Echter Ammei

Ammi visnaga

Doldenblütler (*Apiaceae*)



*Sich durch freies Atmen
ö nen*

Sammeln und Anbauen

Die Pflanze wird im Frühjahr auf sonnigem Boden ausgesät. Sie blüht im Juni / Juli, die Früchte können Sie im Herbst ernten.

Gut zu wissen

Echter Ammei ist schon lange als Heilpflanze bekannt – im ägyptischen *Papyrus Ebers* wird er erwähnt. Als seine spezielle Stärke wurde die lösende Kraft auf Blasen- und Harnsteine erkannt. Leonhart Fuchs beschreibt Mitte des 16. Jahrhunderts die Kraft des Ammei: Der Samen treibe Harn, vertreibe das »Grimmen im Leib« und bringe den Frauen »ihre Blödigkeit« (ein altes Wort für Menstruation, verwandt mit dem Wort Blut). Weiter schreibt er, der mit Honig vermischte, aufgetragene Samen verzehre das »undergeronnen« Blut. Etwas umständlicher klingt das Rezept zur Reinigung »der Mütter«, nach dem der mit Harz vermischte Samen geräuchert und der Dampf »von unten aus zu sich genommen« wird. Lonitzer sagt wenig später, Ammei sei hitzig und trocken und deshalb gut zu »kalten Gebrechen«. Als kalt galten Sterilität, Harnleiterkrämpfe und Nierensteine – Indikationen, die heutige Forschungen bestätigen. Ammei wurde aber auch gern zu profanen Zwecken benutzt: Seine gut schmeckenden, verholzten Doldenstrahlen fungierten als Zahnstocher. Das ätherische Öl macht lichtempfindlich.

Gesundheit unterstützen

Die Pflanze wirkt harntreibend, kann die Menstruation in Gang bringen und befreit die Atemwege. Die Kraft steckt hier vor allem in den Samen. Sie hilft Menschen, die sich sehr in sich zurückziehen, sich innerlich zu lösen und mehr der Außenwelt zu öffnen.

PHYTOTHERAPIE Samen vom Großem Ammei (*A. majus*): duften gut und sind ein schönes Gewürz; ähnlich bitter-würzig wie Fenchel, wirkt entwässernd und regt die Menstruation an. **Tee:** die Samen zerstoßen und mit heißem Wasser aufgegossen trinken

Weitere Namen

Ammei, Echte Knorpelmöhre, Zahnstocherkraut, Bischofskraut, Khella; engl. *bisnaga*, *toothpickweed*, *khella*; franz. *fenouil annuel*, *l'herbe aux curesdents*

Typische Merkmale

ein- bis zweijährig; bis zu 120 cm hoch; Stängel gerillt, leicht gebogen und oben verzweigt; Blätter schmal, 3-fach gefiedert, zipfelig; Blütendolden groß, weißlich (wie bei Möhren) mit bis zu 150 Strahlen, die sich beim Anfeuchten ausbreiten und bei Trockenheit schließen; Früchte eiförmig, glatt, schmecken sehr bitter

Verwechslung

Möhre, Wiesen-Bärenklau

Standort

sandige Stellen, feuchtes Brachland, Weiden

Vorkommen

Heimat Mittelmeerraum; in Ägypten, Nordafrika, Nordamerika und Südwestasien angebaut

Verwendung

Früchte für Extrakte, Homöopathika

Inhaltsstoffe

Samen: Kumarine, Flavonoide, ätherisches Öl

Wirkung

Samen: krampflösend auf Bronchien, Herzkranzgefäße, Magen-Darm-Bereich und Harnwege; erhöhen Lichtempfindlichkeit der Haut



*Die Lebensgeister wecken
und damit zur Ruhe
kommen*

Weitere Namen

Gemeiner Andorn, Annadorn, Mauerandorn, Weißer Anton, Weiße Leuchte, Weißer Dorant, Apfelkraut, Chinakraut, Gottesmuttertee, Mariennessel, Gotteshilfe, Helferkraut, Mutterkraut; engl. *white horehound*, *houndsbane*; franz. *marrube blanc*

Typische Merkmale

mehrfährig; Stamm weißfilzig, bis zu 60 cm hoch; Blätter gekerbt-gesägt, einförmig mit silbrigem Flaum; Blüten klein, weiß,

Sammeln und Anbauen

Während der Blütezeit von Juni bis September ernten Sie die oberen – nicht die unteren, bitteren – Pflanzenteile des *Annadorns*. Ende März können Sie säen. Die Pflanze ist sehr anpassungsfähig und liebt mäßig trockene, nährstoffreiche Böden. Weißer sowie Schwarzer Andorn (*M. nigra* / *Ballota nigra* / Schwarznessel) kommen nur noch sehr selten wild vor. Greifen Sie deshalb auf Pflanzen aus Gärtnereien zurück, die sich auf den Anbau von Heilpflanzen spezialisiert haben.

Gut zu wissen

In dem über 1100 Jahre alten Heilpflanzenbuch *Hortulus*, zu Deutsch *Kräutergärtchen*, lesen wir: »Sollten dir Stiefmütter je feindselig bereitete Gie mischen in das

Beschwerden heilen

Ammei wird für Nieren- und Menstruationsbeschwerden angewendet. Er erweist sich darüber hinaus auch für Hautprobleme und die Atemwege – hierfür in homöopathischer und aromakundlicher Anwendung – als sehr hilfreich.

PHYTOTHERAPIE *Methoxsalen*: aus dem Großen Ammei (*A. majus*) gewonnen; wird zur Behandlung von Schuppenflechte und Weißfleckenkrankheit innerlich und als Creme eingesetzt – nur unter ärztlicher Anleitung!

HOMÖOPATHIE *Ammi visnaga* (Khella) D4: Modalität ist Neigung zu Krämpfen; auch bei Durchblutungsstörungen, Verengung der Atemwege, Angina pectoris, Krampfhusten, Asthma, Migräne, Nierenkoliken, Menstruationskrämpfen

AROMAKUNDE Ätherisches Öl für Lotion: Es dient zur Einreibung der Brust von Menschen, die so introvertiert sind, dass sich sogar die Atemwegsmuskulatur zusammenzieht.

Weißer Andorn

Marrubium vulgare

Lippenblütler (*Lamiaceae*)



Getränk oder trüglichen Speisen verderblich Eisenhut mengen, so scheucht ein Trank des heilkräftigen Andorns, unverzüglich genommen, die drohenden Lebensgefahren.« Der Autor war Abt des Klosters Reichenau und offenbar auch guter Psychologe. Die Antidotwirkung des *Helperkrauts*, bei Vergiftungen oder auch Tollwutbissen von Hunden, wird ebenfalls erwähnt. Schon im alten Ägypten und Griechenland war Andorn ein anerkanntes Heilmittel. Er wurde geschätzt als Kraut für die Brust, weil er bei Husten zähen Schleim löst und auch bei asthmatischen Beschwerden beruhigend wirkt. Paracelsus bezeichnete ihn als »Arznei der Lunge«. In der Klostermedizin kam die Anwendung bei Gicht und Aussatz hinzu. Frauen bot das *Mutterkraut* bei »Verstopfung« der Gebärmutter und Geburtswehen seine Hilfe an. Früher wurde Andorn in der Johannisnacht geräuchert, da seine Energie um diese Zeit am stärksten sein soll. Räucherkundige schreiben ihm eine reinigende und schützende Wirkung gegen böse Geistwesen zu.

Gesundheit unterstützen

Vor allem als Tee kommt die *Weißleuchte* sinnvoll zum Einsatz. Das Kraut stärkt, belebt und wirkt lösend. Wer sich schwach und müde fühlt, erfährt frischen Aufschwung. Der Tee ist ein klassisches Bittermittel für eine geregelte Verdauung und verhindert Blähungen und Völlegefühl. Er gilt als gemäßigter Appetitmacher.

PHYTOTHERAPIE Tee aus dem Kraut: 15 Min. ziehen lassen, zur Unterstützung der Verdauung und Aktivierung der Lebensgeister trinken.

Räucherung: das Kraut des Weißen Andorn erzeugt eine angenehme Raum-Atmosphäre, frei von negativen Gedanken und Hirngespinnsten. Der Schwarze Andorn (auch Stinkandorn) dient als Homöopathikum zur Stärkung der Nerven.

Beschwerden heilen

Weißer Andorn ist eine hilfreiche Medizin bei Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden, bei Ohrenleiden, als Lungen- und Brustkraut bei Erkältungen mit Husten, Bronchitis und Asthma. Früher stand er hoch in Ehren als äußerliches Wundheilmittel bei Geschwüren, Grind, Flechten und Ausschlägen. Am Schwarzen Andorn wird besonders die beruhigende Wirkung geschätzt, die ebenfalls bei Husten, aber auch zur Behandlung von Nervosität, nervösen Verdauungsbeschwerden, Übelkeit und Magenkrämpfen sowie bei Schlaflosigkeit eingesetzt wird; nicht bei Magen- und Darmgeschwüren verwenden.

PHYTOTHERAPIE Tee: hilft bei gestörter Verdauung, bei Erkältungskrankheiten, wirkt leicht schleimlösend bei zähem Auswurf und kann äußerlich zur Wundpflege und bei Hautproblemen angewandt werden. **Sirup:** 1 Handvoll Blätter in ½ l Wasser kurz aufkochen und 10 Min. sieden lassen, abseihen und leicht abgekühlt mit Honig andicken; bei Husten 4 TL/Tag. Äußerlich kann der Weiße Andorn als Komresse bei Rückenschmerzen und entzündlichen Wunden zum Einsatz kommen.

HOMÖOPATHIE *Marrubium album* D6: bei entzündeten Atemwegen, speziell Bronchitis. ***Ballota nigra* D6:** bei Husten und nervösen Beschwerden von Erwachsenen und Kindern, besonders auch Schlafstörungen

in Scheinquirlen, an den Blätterachseln sitzend, mit zottig behaartem Kelch; Duft süß, Geschmack scharf-bitter

Verwechslung

Taubnessel (S. 353), Herzgespann

Standort

an Wegrändern, an Dorfstraßen und Zäunen, auf Schutthalden und Ödland

Vorkommen

Heimat Südosteuropa; Kleinasien, Mittelasien, Nordafrika, Nordamerika, häufig in Osteuropa und Marokko angebaut, sehr selten wild

Verwendung

obere Pflanzenteile für Tee und Homöopathika

Inhaltsstoffe

Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Laktone, ätherisches Öl

Wirkung

appetanregend, verdauungsfördernd, regt Gallenfluss und Magensaftsekretion an, leicht schleimlösend



Der Schwarze Andorn oder Stinkandorn wirkt in der Homöopathie nervenstärkend.



Sich Mut machen lassen

Weitere Namen

Erzengelwurz, Engelbrustwurz, Edle Angelika, Brustwurz, Heiligenbitter, Heiligengeistwurz, Giftwürze, Zahnwurz, Nervenstärk, Theriakwurz, Wundkraut; engl. *garden angelica*; franz. *angélique officinale*, *archangélique*

Typische Merkmale

starker Wurzelstock mit kräftigem, edlem Duft; üppige Blattrosette; Stängel rund, bis zu 2 m hoch, unten armdick, fein gerillt, kahl, oft rotbraun angelaufen, markig-röhrig, oben verästelt; Blüten grünlich, weißlich in halbkugeligen Doppeldolden, bis zu 15 cm Durchmesser

Verwechslung

Gefleckter Schierling – mit braunschwarzen Flecken am Stängel; giftig!

Standort

auf feuchtem Boden, an Bachufern, feuchten Waldstellen, Hecken, Ufergebüsch, Flachmooren

Vorkommen

wild in Deutschland, besonders im Küstengebiet der Nord- und Ostsee, landeinwärts und in den Mittelgebirgen; gemäßigte Zonen Europas und Asiens, Schweden, Island, Nordamerika, selten in Österreich und der Schweiz

Verwendung

vorwiegend Wurzel für Tinktur; Hydrolat und ätherische Öle aus Wurzeln oder Samen; in der Küche: Stängel zum Kandieren und junge Blätter zum Salat

Angelika, Engelwurz

Angelica archangelica

Doldenblütler (*Apiaceae*)



Sammeln und Anbauen

Von der prachtvollen Gartenpflanze gelten sowohl die Wurzel als auch die Samen als medizinisch wirksam. Damit die Pflanze unversehrt bleibt, schneiden Sie nur kleine Teile von der einjährigen Hauptwurzel ab. Die beste Zeit dazu ist das Frühjahr oder der Spätherbst. Die Heilpflanze wurde häufig in Bauerngärten angebaut. Die Samen sind im frühen Herbst reif zum Abstreifen. Sie gehen in nährstoffreichem, eher feuchtem Boden gut auf. In der Regel ist die Angelika zweijährig.

Gut zu wissen

Ob Engelwurz, *Erzengelwurz* oder Angelika – ihre Namen zeugen von Himmelsboten. Der Erzengel Raphael habe einem Einsiedler die Kraut dieser Pflanze verkündet, erzählt eine Sage. Auch der Kräuteralter Tabernaemontanus meint, die »heilsame Wurtzel« habe der Heilige Geist oder die »lieben Engel« den Menschen geordnet. Die *Heiligengeistwurz* hat es in sich. Als *Theriakwurz* ist sie wichtiger Teil des Allheilmittels Theriak. Früher waren Seuchen und die Bisse giftiger Tiere ein enormes Problem. Dass Angelika auch ein säuberndes und heilendes *Wundkraut* ist und als *Zahnwurz* eingesetzt wurde, macht die starke Heilpflanze umso attraktiver.

Unsere Erfahrung

Einer unserer Patienten schwört auf Engelwurz-Creme. Beim geringsten Anzeichen von Schnupfen, Stirnkopfschmerz oder Stirnhöhlenverengung trägt er sie unter der Nase und auf die Schläfen auf – und versichert, damit schon viele Male eine Verschlimmerung verhindert zu haben.

Gesundheit unterstützen

Die aufrechte, imposante Pflanze weist auf ihre erstarkende und ermutigende Kraft in Notzeiten hin, ist ein *Nervenstärk*. Seit alters her gilt sie als entgiftend, als *Giftwürze*. Selbst dem Gift von Neid, Habgier, Trostlosigkeit, Niedergeschlagenheit und Verlustangst kann die *Erzengelwurz* vorbeugen, da sie über Herz wie Magen wirkt.

PHYTOTHERAPIE Pflanzliche Tinktur: *Angelicae radix* zur Appetitförderung und als Carminativum (Mittel bei Blähungen); 1 Tr./TL Honig vor dem Essen.

Cocktail für eine bessere Aktivität der Magenverdauung: 100 g frische, gehackte Wurzel, 25 g frische Minz-Blätter und 4 TL Kamille und Fenchel-Samen in einem Einweckglas mit Wodka auffüllen und verschließen; an einem kühlen und dunklen Ort 2 Wochen lang ziehen lassen, abseihen; dann 2 in Scheiben geschnittene Limonen und je einige Stängel frische Minze und Dill pürieren und mit dem Angelika-Auszug mischen. Servieren Sie 25 ml pro Trunk in einem großen Cocktailglas auf Eiswürfeln und füllen Sie es mit reichlich Gingerbeer auf.

HOMÖOPATHIE Homöopathische Urtinktur: Aus Wurzel oder ganzer Pflanze in der Anthroposophischen Medizin, 1 Tr./tgl. über eine Woche regt die Sekretion von Magensaft und der Bauchspeicheldrüse an

AROMAKUNDE Hydrolat eines der besten Einreibemittel zur Rekonvaleszenz (anstelle von Franzbranntwein); **Ätherisches Öl auf Basis von Oliven-Öl:** 1 Tr. in 5 ml Oliven-Öl zur Stärkung des Verdauungssystems und zur aufbauenden Weitung des Brustkorbs; 3 × pro Woche die Hände einreiben und diese abwechselnd in Brust- und Magenhöhe auf die Haut legen; **Ölbäd** zur Stärkung von ängstlichem Herzen und zum innerlichen Sich-Wiederaufrichten: 1 Tr. in ½ l Milch ins Badewasser geben, ½ Std. baden

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Furanokumarine; Säuren, Bitterstoffe, Harze

Wirkung

entgiftend, appetitanregend, die Verdauungssäfte anregend, gallefördernd, brustentkrampfend, die Menstruation fördernd, schmerzstillend

Beschwerden heilen

Eine psychische Stütze ist die *Engelbrustwurz* bei Angst vor Verlassenheit, Trauer, Engegefühl auf der Brust durch depressive Gedanken, bei Angst vor dem Leben. Sie wirkt auch bei Angina pectoris und Verschleimung der oberen Atemwege und Nebenhöhlen. Die *Edle Angelika* wird außerdem eingesetzt bei Bauchschmerzen, Magen-Darm-Schwäche nach schlecht vertragenem Essen und bei Vergiftungserscheinungen (Arzt!). Sie wirkt außerdem schmerzstillend bei Nerven- und Muskelschmerzen.

PHYTOTHERAPIE Tee / Kalt-Auszug: ½ TL Wurzel mit einem Glas Wasser kalt ansetzen, 8 Std. ziehen lassen und tagsüber schluckweise trinken. **Tinktur:** 20–30 Tr. mehrmals tgl.; **Blätter:** In Wein oder Wasser gekocht heilen sie innere Wunden.

HOMÖOPATHIE Homöopathische Tinktur D1–3: 3 × tgl. 10 Tr. einnehmen. Die Anthroposophische Medizin behandelt damit erfolgreich Schwellungen der Lymphdrüsen (nach Dr. Hauschka).

AROMAKUNDE Öl-Bad: bei chronischer Erkältung 2 × /Woche, auch bei Magenreizung oder Anfälligkeit für Darminfekt. **Einreibung** bei akuter Sinusitis und Gastritis: in neutraler Creme 1 %ig für Stirn und Brust 1 × tgl.



Die Samen der Engelwurz sind ab dem frühen Herbst reif.



Das Lachen nicht lassen

Weitere Namen

Süßer Kümmel, Lausölpflanze, Römischer Fenchel, Mutterkraut, Brotsamen; engl. *anise*; franz. *anis vert*

Typische Merkmale

einjährige, bis zu 50 cm hohe Pflanze; Blätter variabel auf zarten Stängeln; Blüten zahlreich, klein, weiß, in Dolden; Früchte graugrün, ca. 2 mm groß; stark aromatisch

Verwechslung

Fenchel (S. 123)

Standort

Nutzgärten

Vorkommen

Heimat: Orient; östliches Mittelmeergebiet und Westasien; in weiten Teilen der Welt angebaut, auch in Gärten

Verwendung

getrocknete Früchte für Tee, Hydrolat, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Flavonoide, Kaffeesäurederivate, Kumarine

Wirkung

magenstärkend, verdauungsfördernd, kolik- und blähungstreibend, schwach krampflösend, auswurfördernd, hustenkrampflösend, bakterizid, aphrodisisch

Anis

Pimpinella anisum

Doldengewächse (*Apiaceae*)



Sammeln und Anbauen

Anis braucht viel Licht und nährstoffreichen, gleichbleibend feuchten Boden. Die Samen reifen im August und September, wenn sich die Stängel gelblich färben.

Gut zu wissen

Die alte Kulturpflanze ist wie viele andere Heil- und Küchenkräuter – Petersilie, Koriander, Fenchel und Liebstöckel – über die Römer zu uns gelangt. Der *Römische Fenchel*, das *Mutterkraut*, half bereits in der Antike den Frauen bei der Geburt. Bei uns wird er seit dem frühen Mittelalter angebaut. Es heißt, der Rauch vertreibe Kopfschmerz. Die Samen sollen – zerstoßen und mit Rosen-Öl gemischt – Wunden in den Ohren heilen. In einem Säckchen neben das Kopfkissen gelegt, vertreiben sie böse Träume. Sie machen »Lust zum Essen«, stillen das Aufstoßen und bringen süßen Schlaf. Anis-Wein treibt den Schweiß und löst »allerlei Verstopfung«. In Form von Schnäpsen und Likören genossen, war die Pflanze auf dem Land ein beliebtes Aphrodisiakum. Bis heute erfreut sie in Spirituosen wie Absinth, Pastis, Ouzo, Raki und Sambuca die Gemüter.

Unsere Erfahrung

Ein Gläschen Anisschnaps lässt nicht nur das gute Essen besser »rutschen«, sondern hilft auch, anderes Schwerverdauliches nicht zu ernst zu nehmen. Das Öl pur eingenommen, bewirkte in einer Ausbildungsgruppe eine solche Erheiterung, dass die Teilnehmerinnen kaum aus dem Tanzen herauskamen. Eine Frau lachte Tränen, aus einem weinenden und einem lachenden Auge: Sie hatte ihren Arbeitsplatz verloren und konnte nun mit einem befreienden Seufzer darüber hinwegkommen.

Gesundheit unterstützen

Anis wirkt physiologisch in zwei Etappen: Als Erstes in einer kurzen Erregungsphase, die sich in erhöhter Aktivität zeigt, und als Zweites in einer längeren Erschlaffung der Muskeln, gefolgt von langem tiefem Schlaf. Die seelische Wirkung ähnelt jener eines dezenten Alkoholgenusses: Wir nehmen alles etwas leichter, und mit der Gelassenheit kommt auch die Beruhigung.

PHYTOTHERAPIE Tee und Samen: zur Förderung der Milchsekretion bei stillenden Frauen; **Samen:** bei Mundgeruch kauen (etwa nach dem Genuss von Knoblauch); als Brot- und Brötchengewürz, für Plätzchen in der Weihnachtsbäckerei (appetitanregend, blähungswidrig)

AROMAKUNDE Hydrolat: schluckweise pur trinken, wenn man zu Blähungen neigt. Bei aufkommender Erkältung legen Sie warme Kompressen mit 1:1 Hydrolat und Warmwasser auf die Brust auf. **Ätherisches Öl:** 1 Tr. im Inhalator zum Weiten der Atemwege und des Gemüts

Beschwerden heilen

Anis anstatt Kampf und Krampf – damit ist die Wirkung auf den Punkt gebracht. Wenn Sie sich bei Hustenattacken, seelisch schwer Verdaulichem oder während der Stillzeit zu sehr anstrengen, entspannt Anis Ihr Nervenkostüm.

PHYTOTHERAPIE Tee: gehört zu den Hausmitteln, die bei leichteren Störungen eingesetzt werden; 1 TL getrocknete, zerdrückte Samen mit ¼ l heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen; mehrere Tassen tgl. trinken; statt Hustensaft (schleimlösend, auswurfördernd); auch bei Asthma (Bauernrezept); bei Verdauungsproblemen wie Blähkrämpfen 1 TL Anissamen pro Tasse; 2–3 Tassen tgl. ungesüßt. **Sirup:** 250 g Honig in 250 ml nicht zu heißem Wasser (unter 42 °C) lösen und 60 g Anis zugeben; mehrmals tgl. 1 EL bei Erkältung

HOMÖOPATHIE Anisum-Urtinktur: bei Krampfhusten und Nackenschmerzen

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: zum Weitstellen der Atem- und Darmmuskulatur; als Badezusatz oder Massagelotion: 1 Tr./10 ml Mandel-Öl (wirkt recht scharf)

Kultur-Apple

Malus domestica

Rosengewächse (*Rosaceae*)



Nähren und Lieben als eines

Sammeln und Anbauen

Die Apfelblüten laden im April und Mai zum Pflücken ein. Die Ernte beginnt im August etwa mit den Klaräpfeln und endet im Oktober. Gepflückt werden Äpfel, deren Stiele sich leicht vom Ast lösen. So können sie unbeschädigt in einem belüf-

Weitere Namen

Affolter, Holzapfel, Buschapel, Hermelting; engl. *apple*; franz. *pommier domestique*, *pommier commun*

Typische Merkmale

kurzstämmiger Obstbaum mit schuppiger Rinde und rundlicher Baumkrone; Blätter kurzstielig, unten weißfilzig; Blüten weiß-rosa, zart duftend

Verwechslung

Birnbaum

Standort

wild in lichten Mischwäldern, am Waldrand, in Hecken; angebaut in sonnigen Plantagen

Vorkommen

Heimat wahrscheinlich Asien; heute verwildert in den meisten europäischen Ländern; weltweit angebaut in Zehntausenden von Kultursorten

Verwendung

ganze Früchte vor allem zur vollwertigen Ernährung und Verdauung; Blüten und Schalen als Tee

Inhaltsstoffe

Pektine, Vitamine, Kalium, Fruchtsäuren, Fruktose, Gerbstoffe, Enzyme, Glykoside, Wachs, ätherisches Öl

Wirkung

stoffwechselanregend, blutreinigend, die Blutgerinnung fördernd, harntreibend



Der Wild-Apfel oder Holz-Apfel ist in Deutschland sehr selten.

teten Keller gelagert werden, je nach Sorte bis über den Winter. Viele aromatische Sorten sind heute fast vergessen, wie die Landsberger Renette, der Berlepsch oder der Altländer Pfannkuchenapfel. Die Bäume sollten am besten im Herbst gesetzt werden, doch dauert es sortenbedingt Jahre, bis sie erste Früchte tragen. Sortenreine Bäume lassen sich nur durch Pfropfen vermehren. Der nicht zu saure Boden sollte tief sein, der Ort windgeschützt und nicht zu sonnig. Als Dünger dient Kompost. In Lagen mit Spätfrost eignen sich spätblühende Sorten.

Gut zu wissen

Der Apfel ist seit jeher Lebensbegleiter der Menschen, Frucht vom Lebensbaum, Paradiesapfel. Er muss nicht zuckersüß sein: Ein saurer Apfel stärkt Glieder, Herz und Hirn. Seit jeher hat der golden bis rot glänzende Schöne mit seinem lieblichen Du und süßen Geschmack die Sinne betört und die Fantasie beflügelt. Der Apfel untersteht der Venus, zuständig für Liebe und Glück. Goldene Äpfel gedeihen in jenseitigen Gefilden, so im Garten Eden, in Elysion, Arkadien und Avalon, der keltischen Apfelinsel. Sie sind auch ein Attribut des heiligen Nikolaus, der heute noch am Nikolaustag den Kindern Äpfel in die Schuhe steckt. Nach einem alten Hochzeitsbrauch aß das Paar gemeinsam einen Apfel. Wer sich ein Kind wünschte, befragte das Apfelorakel. Bei der Geburt eines Jungen wurde traditionell, möglichst im Familiengarten, ein Apfelbaum gepflanzt, bei der eines Mädchens dagegen ein Birnbaum.

Unsere Erfahrung

Am Ende einer Fastenzeit haben wir schon mehrmals die Erfahrung gemacht, dass ein Apfel nicht nur köstlich mundet, sondern auch den Körper wieder »auf Touren bringt« und geradezu in Sekundenschnelle Kra spendet. Auch bei Unterzuckerung mit einhergehendem he igem Kopfschmerz, Schwindel und Übelkeit ist dieses fast überall zugängliche Obstheilmittel zu empfehlen.

Gesundheit unterstützen

Der Apfel ist eine Frucht des Lebens, die sich jeder leisten kann und die kaum jemand verschmäht. Er erhält und fördert die Gesundheit, ist ein Allheilmittel.

PHYTOTHERAPIE Frischer Apfel: zur täglichen Gesundheitspflege; erfrischt und regt den Appetit an; ideal zum Fastenbrechen. **Apfelkur:** 2 Tage lang bis zu 4 große, frisch geriebene Äpfel essen und nur Wasser trinken, ab dem 3. Tag etwas feste, vollwertige Nahrung zufügen; schützt im Herbst und Winter vor Darmgrippe. **Apfelschalen-Tee:** sorgt für guten Schlaf, beruhigt auch Kinder. Achtung: Obwohl der Apfel den Schlaf fördert, kann er die Nachtruhe stören, da er stark entwässert. **Venus-Schönheitsmaske:** Paste aus Apfelbrei und Rosen-Hydrolat anrühren und auf das Gesicht auftragen; als Balsam für Haut und Seele. **Bach-Blüten-Therapie:** Die Reinigungsblüte *Crab Apple* (Holz-Apfel, *M. sylvestris*) ist zur Begleitung für jene gedacht, die sich leicht in ihrem Ordnungsdrang verzetteln und den Blick für das wirklich Wichtige schärfen wollen.

AROMAKUNDE Aroma-Öl: 1 Tr. in Lotion für Baucheinreibung; zur Balance zwischen äußeren und inneren Wünschen, nähren und lieben zu können

Beschwerden heilen

Eine jahrhundertealte Faustregel lautet: Reife Äpfel führen ab, unreife stopfen. Apfelkuren können Gicht, Rheuma und vorzeitige Hautalterung etwas aufhalten und Nervosität lindern. Sie regen den Stoffwechsel und die Verdauung an und wirken sich sehr positiv auf das gesamte Immunsystem aus.

PHYTOTHERAPIE Frischer Apfel: stets dem Presssaft vorzuziehen, fördert die Ausscheidung bei Fieber, Entzündungen, Heiserkeit, Schlaflosigkeit, Gicht und Verdauungsbeschwerden. Erste Hilfe bei Unterzuckerung, etwa in Fasten- und Verdauungskrisen: Apfel zur Entgiftung lange und langsam zerkauen. **Roher, geriebener Apfel:** 2 Tage ½–1½ kg Äpfel essen, ohne Getränke, ab 3. Tag etwas feste Nahrung in vollwertiger Qualität zufügen; als bestes Mittel bei Diarrhöen verschiedener Ursache, auch bei Ruhr und Paratyphus. **Apfelblüten-Tee (Flores Mali):** bei Husten und Schnupfen. **Apfelschalen-Tee:** aus 2 TL getrockneten Schalen bereiten und regelmäßig trinken; liefert Vitamin C, aktiviert die Nieren, beruhigt die Verdauung, lindert rheumatische Beschwerden. **Apfelkur** (wie oben): bei Gicht, Verstopfung wie Nieren- und Blasenleiden.

AROMAKUNDE 1 Tr. auf 1 TL Honig zur gelegentlichen Einnahme bei vergiftungsähnlichen Symptomen (Übelkeit, Kopfschmerz, Schweißausbruch, Durchfall), die psychosomatisch bedingt sind, wie bei völlig unangemessenen Wunschvorstellungen in einer Partnerschaft, die die Gemeinschaft »vergällen«.

Arnika

Arnica montana
Korbblütler (Asteraceae)



Wachsam wie ein
Wolfsauge sein

Sammeln und Anbauen

Für die Medizin sind vor allem die getrockneten Blütenstände oder Blütenkörbchen relevant. Der *Bergwohlverleih* steht unter Naturschutz. Die nordamerikanische Wiesen-Arnika (*A. chamissonis* ssp. *foliosa*) musste deshalb früher als medizinische Ersatzpflanze einspringen – bis es gelang, *A. montana* zu kultivieren. Die Wiesen-Arnika wurde aus dem Arzneibuch herausgenommen. Wer Arnika selbst anbauen will, hat es aber mit der Wiesen-Arnika wesentlich leichter als mit ihrer anspruchsvollen Verwandten: Sie lässt sich im Garten problemlos aus Samen ziehen.

Weitere Namen

Bergwohlverleih, Wolferley, Wolfsblume, Wohlverleih, Wolfsauge, Goldbloom, Bergwurz, Kraftwurzel, Mutterwurz, Stichkraut, Bruchkraut, Fallkraut, Schreckblume, Blutblume; engl. *mountain arnica*; franz. *arnica*, *arnica des montagnes*

Typische Merkmale

Blütenköpfe strahlenförmig, gelb, mit einer Blattrosette; Stängel drüsig behaart, in der Rosette 20–50 cm hoch, mit 1–2 Blattpaaren und meist nur einem Blütenkopf, Randblüten zungenförmig, Scheibenblüten röhrenförmig

Verwechslung

Ringelblume (S. 287), Färber-Kamille (S. 179), Wiesen-Alant, Gewöhnliches Habichtskraut

Standort

Heiden, Wald- und Moorwiesen, lichte Nadelwälder; bevorzugt in Gebirgen

Vorkommen

Wild in Europa bis Südrussland; Hauptlieferanten sind Jugoslawien, Spanien, Italien und Schweiz

Verwendung

Blüten und Wurzeln für Tinkturen, Tee, Extrakt, Hydrolat und Bäder

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Bitterstoffe, Flavonoide, Inulin

Wirkung

starker Einfluss auf das venöse und arterielle Blutgefäßsystem; erweitert Gefäße und Kapillaren



Nordamerikanische Wiesen-Arnika steht, anders als Arnika, nicht unter Naturschutz.

Gut zu wissen

Es ist die Pflanze, von der Sebastian Kneipp sagte, sie besitze in der ganzen Welt den Ruf einer vorzüglichen Heilpflanze, selbst wenn ihre Tradition nicht bis in die Antike zurückreicht. »Erst« vor rund 1000 Jahren wird sie bei Hildegard von Bingen erwähnt – zumindest wird vermutet, dass die von ihr erwähnte *wolfesgelegena*, die für sie nichts weiter als »vor Liebe rasend macht«, unsere Arnika meint. Hier schon klingt der Name des Wolfes an – wie auch in vielen späteren Benennungen, etwa *Wolferley*. Ihr heute gängigster Zweitname, *Wohlverleih*, entstand wohl durch eine Umdeutung des vorigen Wolfssinnes, obwohl die volkstümliche Deutung als »Wohl verleihen« ebenso Sinn macht. Pfarrer Kneipp pries die Wirkung der Tinktur bei Quetschungen und Prellungen als »o zauberha «.

Unsere Erfahrung

Bemerkenswertes aus der Tierhomöopathie: Ein Hund rutschte auf einer steilen Treppe aus und polterte hinab, trollte sich hinkend davon und litt sichtlich. Einige Globuli *Arnica D6* ins Maul geschoben, und das liebe Tier sprang nach wenigen Minuten wieder munter von dannen. Auch Pferdebesitzer berichteten davon, dass schmerzende Blutergüsse an den Beinen der wertvollen Tiere in kurzer Zeit so gut mit Arnikatinktur behandelt werden konnten, dass der Tierarzt wieder abbestellt wurde.

Gesundheit unterstützen

Dieses wilde Blütenköpfchen mit seinem auch *Wolfsauge* genannten Gesicht unterstützt die eher ungestümen Zeitgenossen, die jugendlich-sportlichen Draufgänger, die handwerklichen Zupacker oder auch jene Eifrigen, die das Leben stets »bewältigen« wollen. Allen ist gemeinsam, dass sie immer wieder in Verletzungsgefahr geraten, sich schneiden, anstoßen, weil sie wild mit dem Kopf durch die Wand wollen. Diese »wölfische« Kraft zu zähmen, ist ein Anliegen der Wolfsblume.

PHYTOTHERAPIE Tinktur-Umschläge: zur Entspannung und Stärkung von Bindegewebe verdünnen Sie die Tinktur stark in Retterspitz-Fluid äußerlich (essigsaurer Tonerde-Mixtur) und legen die damit getränkten Umschläge auf.

HOMÖOPATHIE Arnica-D12-Tinktur: bei Neigung zu Blutergüssen, blauen Flecken, Hautverletzungen innerlich 1 Tr./Monat

AROMAKUNDE Extraktions-Öl (sehr wertvoll): mit Oliven-Öl als Bade-lotion (Öl-Dispersionsbad) zum Durchwärmen der Muskeln; fördert stabile Blutgefäße und ein kräftiges Herz. **Öl-Mazerat für eine Lotion:** zum Einmassieren stark beanspruchter Muskelpartien; wunderbares Mittel zur Beruhigung vor stark aufregenden Erlebnissen, etwa bei Trennung, Operationen, Prüfungen oder einer Geburt

Beschwerden heilen

Sie können die *Kraftwurzel* bei allen Erkrankungen anwenden, die im Bereich der Gefäße auftreten: etwa Entzündungen, Verletzungen durch Schnitt, Stoß und Fall mit offenen oder versteckten Blutungen und Anschwellungen, bei Fleischwunden, Lähmungen nach Verwundung, Gehirnerschütterung, Gehirnblutung, Blutergüssen in der Haut, Muskelrheumatismus, Erschöpfungszustän-

den und bei Herzschwäche. Auch seelischen Schmerz und emotionale Stauungen löst sie als Engeltrank. Nach einem Schock wirkt sie als *Schreckblume* beruhigend.

PHYTOTHERAPIE Tinktur-Umschläge nach Kneipp: zum Auflegen bei Quetschungen, Prellungen, oberflächlichen und tieferen Entzündungen, Schwellungen und Blutergüssen 1 EL Tinktur mit ¼ l Wasser verdünnen. **Tee-Umschläge:** 4 TL getrocknete Blüten (ca. 2 g) mit 100 ml siedendem Wasser aufgießen, nach 10 Min. abseihen und nach dem Abkühlen verwenden. Tinktur (wenn hier Ringelblume nicht hilft): zum Betupfen entzündeter Pickel, damit sie schneller heilen; Vorsicht: entzündete oder eitrige Pickel nie aufstechen! **Salbe:** aus Arnika-Extrakt, Oliven-Öl, Lanolin und Bienenwachs anrühren. **Kompresse:** 4 EL getrocknete Blüten mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, dünnes Tuch damit tränken und einige Stunden auflegen; bei Insektenstichen, Prellungen, Blutergüssen und Verstauchungen; Vorsicht: Tinktur, Tee und frische Pflanze nicht pur einnehmen, niemals bei Schwangerschaft (Heilpraktiker/Arzt konsultieren); äußerlich nur stark verdünnt und kurzfristig anwenden; Salbe und Tinktur nicht auf offene Wunden auftragen!

HOMÖOPATHIE Arnica-D6-Globuli: bei akuten Verletzungen und traumatischem Schock (bis ärztliche Hilfe da ist) über 1–2 Stunden alle 15 Min. 3 Globuli; zusätzlich bei leichten Blutungen durch Schnitt- oder Stichwunden, Prellungen mit Blutergüssen Tinkturumschläge machen. **Urtinktur:** bei chronischer Ermüdung, vor allem der Herzleistung (z. B. beim Altersherz und bei Arteriosklerose) 3 Tr. pro Glas Wasser, 1 × pro Woche

AROMAKUNDE Hydrolat: als idealer Wundkompressenzusatz. **Öllotion für Einreibung** (siehe oben): rund um Hämatome oder Stoßverletzungen 1 × tgl. im Akutfall. **Dispersionsbad:** bei Schock und Sturzverletzungen 1 × tgl. eine Woche lang

Augentrost

Euphrasia officinalis

Braunwurzgewächse (Scrophulariaceae)



Licht empfangen

Sammeln und Anbauen

Augentrost liebt magere Wiesen und Weiden und kann noch in einer Höhe bis zu gut 2000 m gedeihen. Die Blüte- und Sammelzeit beginnt frühestens im Juni,

Weitere Namen

Augendienst, Augensüß, Augendank, Wegleuchte, Lichtkraut, Weihbrunnkesel, Hirnkraut, Heuschelm, Tränengras; engl. *eyebright*; franz. *euphrase officinale*, *luminet*

Typische Merkmale

einjährig; etwa 15 cm hoch, im oberen Bereich verästelt; Blätter gegenständig und eiförmig gezähnt; Halbschmarotzer mit Saugwurzeln, die den Gräsern der Umgebung Mineralien entziehen

Verwechslung

keine

Standort

Wiesen, Triften, trockene Ufer, lichte Wälder, Waldränder

Vorkommen

Mitteleuropa

Verwendung

blühendes Kraut

Inhaltsstoffe

Glykoside, Gerbstoffe, Spuren ätherischen Öls

Wirkung

entzündungshemmend

fällt hauptsächlich in den Spätsommer und Herbst. Die kleine Pflanze wird auch *Heuschelm* genannt. Der Grund dafür ist, dass sie dem sie umgebenden Boden Nährstoffe entzieht.

Gut zu wissen

In den weißen Blüten entdecken Sie hübsche Äuglein mit Wimpern. Diese eindeutige »Signatur« verlieh dem unscheinbaren Pflänzchen wohl seinen Namen. Lobeshymnen wurden auf den »Augenheiler« gesungen: Er vertreibt die »Dunkelheit« der Augen und den Star, ist »nützlich zu dem Gesicht, welches klar und lauter wird«. Ältere Menschen verschont der Wein vor »Brillen und Augengläsern«. Mehr noch als eine klare Sicht, nämlich Zuversicht, schaffte die schon in der Antike bekannte Pflanze, deren griechischer Gattungsname *euphrasia* Wohlbefinden und Frohsinn meint. Als *Tränengras* hilft es dem Tränenfluss ab, als *Hirnkraut* frischt es das Gedächtnis auf.

Unsere Erfahrung

Ein Patient kam mit einem gerstenkornlädierten Auge in die Praxis, und hatte dieses Problem nicht zum ersten Mal. Er zeigte alle klassischen Symptome: Das Auge schwamm in scharf brennender Tränenflüssigkeit, er selbst war nervös und niedergeschlagen, denn er sah sich bald arbeitsunfähig und malte überhaupt den Teufel an die Wand. Ob denn Homöopathie helfen könne? Sie half, mit drei Gaben *Euphrasia* D12 innerhalb von zwei Tagen.

Gesundheit unterstützen

Augentrost wird dem Sternzeichen des Löwen, in dem die Sonne regiert, zugeordnet. Die alten Kräuterärzte berichten, er solle die Sehkraft bis ins hohe Alter erhalten. Kinder bekamen ihn früher für ihr Wohlgedeihen. Gute Lebensaussichten wünschten ihnen die Erwachsenen, wohl wissend, dass Erschwernisse nicht ausbleiben würden. Anders gesagt: Die Augen sollen immer durchblicken können, auch durch einen herben Tränenfluss, wie ihn besonders traurige Ereignisse, aber auch ein Heuschnupfen oder andere Reizungen mit sich bringen.

PHYTOTHERAPIE Augentropfen (industriell hergestellt): bei angestregten, juckenden Augen. **Tee**: innerlich oder äußerlich zur Pflege des Sehvermögens (traditionell)

Beschwerden heilen

Einsatz seit Jahrhunderten bei Augenbeschwerden wie Reizung, Entzündung des Lidrandes oder der Bindehaut, Sehstörung, Ermüdung. Traditionell auch innerlich als Magenmittel, bei Husten und Heiserkeit, Heuschnupfen und Nebenhöhlen-Entzündung, äußerlich bei Hautproblemen.

PHYTOTHERAPIE Tee: verdünnt für Augenkompressen bei Bindehaut- oder Lidrand-Entzündung, Lichtempfindlichkeit

HOMÖOPATHIE Euphrasia D6, D12: bei gereizten Augen mit schmerzhaft beißendem, starkem Tränenfluss

Avocado

Persea americana

Lorbeergewächse (*Lauraceae*)



Sich in seiner Haut wohlfühlen

Sammeln und Anbauen

In Mitteleuropa kann der Avocado Baum nur im Gewächshaus gedeihen.

Gut zu wissen

Seit 10 000 Jahren werden die Bäume in Zentralamerika angebaut. Die Azteken haben sie lange vor Christi Geburt beschrieben und ihnen einen Namen gegeben, der seinen Anwendungsbereich durchblicken lässt: *Ahuacatl*, das heißt *Hoden*, auch *Butter des Waldes*. Vor rund 500 Jahren wurde die *Butter vom Baum* nach Europa geschickt – der spanische Konquistador Hernando Cortés brachte sie von seiner Eroberungsreise zurück in seine Heimat. Butterweich ist das nahrhafte Öl wahrlich, das die Haut so schön geschmeidig hält. Avocado geht aber auch unter die Haut, wird sie doch in Mexiko als Liebesfrucht verwendet. Sie ist ein Aphrodisiakum, macht der schönen Liebesgöttin Aphrodite (Venus) alle Ehre. Die Frucht mit der Hodensignatur hält nicht nur Freuden sinnlicher Art parat, sie beglückt den ganzen Menschen, dringt in seine Gefühlswelten ein. Wie auch Walnüsse, Brennesseln oder Pflaumen enthalten Avocados Serotonin, ein Hormon, das als Neurotransmitter Botschaften an das Gehirn überbringt und damit für viele Organfunktionen verantwortlich ist.

Unsere Erfahrung

Drei Tipps aus Erfahrung: (1) Wer versehentlich harte Avocados eingekauft hat, bewahre sie zusammen mit einem Apfel oder einer Banane bei Zimmertemperatur auf: Sie reifen schnell nach. (2) Avocados nicht zu kalt – nicht unter minus 6 Grad – lagern, sonst verderben sie. (3) Eine Avocadokur als kleine Erholungspause für die Gesichtshaut: Weiches Fruchtfleisch pürieren oder mit der Gabel zerdrücken und auf das gereinigte Gesicht auftragen. Etwa 15 Minuten einwirken lassen und sich dabei entspannen, am besten hinlegen. Die Haut fühlt sich anschließend avocadoweich an ...

Gesundheit unterstützen

Das Öl ist hervorragend geeignet zum Schutz der Haut und hält die Feuchtigkeit. Es tut rauer, trockener und strapazierter Haut sehr gut, sei es im Winter bei eisiger Luft oder in der Sommerhitze bei intensiver Sonneneinstrahlung.

Weitere Namen

Butterfrucht, Aguacate, Abacata, Alligatorbirne, Ahuacatl, Butter des Waldes, Butter vom Baum; engl. *avocado*, *butter pear*; franz. *avocatier*

Typische Merkmale

immergrüner Baum, bis zu 20 m hoch und bis zu 100 Jahre alt; Blüten winzig, gelbgrün, in üppigen Rispen; Früchte bis zu 15 cm lang mit dunkelgrüner bis bräunlicher, glatter bis gekräuselter Schale und jeweils einem großen Samen, Fruchtfleisch butterweich; aus 5000 Blüten entwickelt sich nur eine einzige Frucht

Verwechslung

keine

Standort

hell und warm, in tropischen und subtropischen Gebieten

Vorkommen

Heimat Mittelamerika; heute auch Südeuropa, Kalifornien, Asien, Australien und Afrika

Verwendung

Blätter, Früchte zum Verzehr und für Avocado-Öl; Öl für Cremes, Salben und Seife

Inhaltsstoffe

Blätter: ätherisches Öl; Fruchtfleisch: viel fettes Öl mit hohem Anteil ungesättigter Fettsäuren, Serotonin, Vitamine, Salicylsäure

Wirkung

antibakteriell, entkrampfend, schmerzstillend, cholesterinsenkend, stimmungserhellend



Entschleunigen

Weitere Namen

Katzenkraut, Mondwurz, Tollerjahn, Balderjahn, Elfenkraut, Wendkraut, Theriakswurz; engl. *common valerian*; franz. *valériane officinale*

strahlung. In Mittelamerika finden Blätter und Kerne traditionell Anwendung bei der Empfängnisverhütung (Mexiko). Die Forschung hat ergeben, dass Menschen mit Herzkrankheiten durch den Genuss der Früchte das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, um 20 % verringern können. Auch der Cholesterinspiegel wird günstig beeinflusst.

PHYTOTHERAPIE Früchte: als Paste pur, im Salat oder statt Butter aufs Brot gestrichen, genießen; Wirkung vorbeugend (siehe oben) wie entkrampfend auf die Muskeln, ideal für Sportler und bei Muskelkater. **Guacamole:** aus zerdrückter Avocado, Limetten-Saft, Knoblauch, Chili, Salz und anderen Wunsch-Zutaten; macht topfit; eignet sich auch hervorragend als Zugabe für Säfte

AROMAKUNDE Avocado-Öl: sehr gut als Grundlage für Aromalotionen, für strapazierte wie trockene Haut

Beschwerden heilen

Das Öl eignet sich zur Behandlung von Hautproblemen wie Schuppen und Flechte, auch bei Sonnenallergie. Die Früchte wirken bakterizid bei Diarrhö.

PHYTOTHERAPIE Früchte: innerlich bei Neurodermitis; die Haut selbst aber nicht mit Öl und Creme behandeln; nur wenn es gar nicht mehr auszuhalten ist; dann die Stellen vorsichtig dünn mit **Avocado-Öl** betupfen; auf tierisch-eiweißfreie, vitalstoffreiche Ernährung achten, eine »aufgekratzte« Psyche vermeiden

AROMAKUNDE Fettes Öl: wunderbares Basis-Öl für die Behandlung leichter Schürfwunden; bei leichtem Sonnenbrand und bei trockener Altershaut

Echter Baldrian

Valeriana officinalis

Baldriangewächse (*Valerianaceae*)



Sammeln und Anbauen

Gesammelt wird der aromatische Wurzelstock von September bis Oktober, frühestens im August. Im Frühjahr können Sie aussäen, im Saatkasten unter Glas. Erst wenn die Frostgefahr vorüber ist, können Sie im Abstand von 60 cm auspflanzen. Im zweiten Jahr Wurzelstöcke ausgraben und trocknen.

Gut zu wissen

Allein schon der Gedanke an den betörenden Duft der cremig weißen Blüten kann eine empfindsame Person in süßen Halbschlummer versetzen. Doch es ist die streng riechende Wurzel, die Macht über den Schlaf hat. Baldrian erzwingt nicht den Schlaf, sondern entspannt, stabilisiert das seelisch-körperliche Befinden und erhöht somit auf natürliche Weise die Einschlafbereitschaft. Er »entschleunigt« das Lebenstempo, passt perfekt zur zweiten Lebenshälfte und verhilft zu einer achtbaren Geruhsamkeit. Die *Theoriawurzel* ist ein Uraltmittel bei Seuchen: »Trinkt Baldrian, sonst müsst ihr alle dran«, lautete ein Spruch im Mittelalter. Der *Tollerjahn* hat auch einen Ruf als aphrodisisches Mittel: Das Destillat macht »holdselig, eins und friedsam«, wenn zwei davon trinken.

Unsere Erfahrung

Wie Baldrian das Lebenstempo »entschleunigt«, wurde dem Autor durch die Heilimpulse des ätherischen Öls auf schmerzhaft Weise bewusst gemacht: Die seelische Wirkung war so intensiv, dass er, kaum hatte er das Öl eingenommen, durch einen Fahrradunfall unsanft abgebremst wurde. Das passierte genau in seiner »Midlife«-Crisis – gerade in solchen Phasen weist die Pflanze darauf hin, allmählich das Lebenstempo zu drosseln.

Gesundheit unterstützen

Um Ruhe und die rechte Geschwindigkeit des Lebenstempos zu bewahren, müssen die Nerven stark bleiben. Baldrian gleicht unbewusste, vegetative Überreizungen der Nerven aus und ermutigt zum Innehalten zwischen all den Aufregungen.

PHYTOTHERAPIE Tee aus der Wurzel: gibt schöne Träume. **Bad:** 75 g Wurzel mit 2 l Wasser aufkochen, 20 Min. ziehen lassen und dem Badewasser zugeben; zur Beruhigung und Entspannung. **Tinktur:** eignet sich ebenso: Wirkung ist aber nicht so stark

HOMÖOPATHIE Valeriana D12: 1 x / Monat zur Entschleunigung von Körper und Seele

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: mehrfach wöchentlich sanfte Einreibung der Region von Magen und Sonnengeflecht mit 1 Tr. auf Basis von Mandel-Öl

Beschwerden heilen

Traditionell ist Baldrian ein Mittel bei Epilepsie, chronischer Verstopfung, Kopfschmerzen, Schwermut, Trübsinn. Heute kommt es überwiegend bei Unruhe, Angst, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Stress und bei nervösen Störungen zum Einsatz. Ganz besonders findet es bei nervösen Herzbeschwerden, Muskelverspannung, Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Unterleibsschmerzen und Blähungen Verwendung.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 TL getrocknete Wurzel pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und einige Stunden ziehen lassen. **Kalt-Ansatz:** 12 Std. ziehen lassen, vor dem Trinken erwärmen; 1 Tasse 1/2 Std. vor dem Schlafengehen trinken oder auch tagsüber; maximal 3 Tassen pro Tag; zur Geschmacksverbesserung und Wirkung gut in Kombination mit Hopfen und / oder Melisse; bei Schlafstörungen; Tee nicht länger als 2 Wochen trinken, da die Wirkung sonst

Typische Merkmale

Stauke, 50–150 cm hoch; Stängel rund, hohl, meist oben verzweigt; Blüten weiß bis hellrosa, in Trugdolden, frische Blüten mit schwerem, süßlichem Duft, nach dem Trocknen typisch starker Geruch; wirkt anziehend auf Katzen und Ratten; Blätter fiederschnittig oder gefiedert

Verwechslung

keine

Standort

feuchte, sonnige bis halbschattige Orte, humoser, nährstoffreicher Boden, oft wild an Gräben, lichten Waldrändern, auf Waldwiesen, Wiesen, im Ufergebüsch

Vorkommen

gemäßigte Zonen Europas, Asiens, Afrikas und Amerikas; Droge stammt aus Kulturen in England, Osteuropa, Belgien und Deutschland

Verwendung

Wurzel für Tinktur, zum Küchengebrauch Blätter und Blüten

Inhaltsstoffe

ätherische Öle, Baldriansäure, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harz, Alkaloide

Wirkung

nervenberuhigend, krampfstillend, harn-treibend, schlaffördernd erst allmählich nach 5–14 Tagen



Baldrian schenkt tiefen Schlaf und gute Träume.



Überflüssiges abfließen lassen

Weitere Namen

Achelkraut, Bärentee, Bärentraubenblatt, Blasenkraut, Harnkraut, Haidbeere, Jakuspapuk, Mehlbeere, Moosbeere, Nierentee, Rausch, Sandbeere, Steinbeere, Totenblume, Wilder Buchs, Wolfsbeere, Wolfstraube; Blätter: Achelblätter, Bärenkraut, Sandblätter; Beeren: Mehlgranten; engl. *common bearberry, smoking weed*; franz. *busserole officinale, le raisin d'ours, la busserole*

Typische Merkmale

kleiner, immergrüner Strauch, mehrjährig, flach wachsend; Blätter dick, lederartig, eiförmig, oberseitig fein gemasert; Blütchen weiß, an den Spitzen rosafarben, krugähnlich in hängenden Trauben, an den Blattachseln sitzend; Steinfrüchte (Beeren) rot, selten weiß oder weiß-rötlich, mehlig

ins Gegenteil umschlagen kann. **Bad:** 100 g Wurzel in 3 l Wasser 10 Min. kochen und abgeseiht dem Badewasser zugeben; bei Schlaflosigkeit, ideal nach einem abendlichen Spaziergang. **Tinktur:** 1 TL mit 1/2 Glas Wasser vermischen, 1–3 × pro Tag 1/2 TL; bei Einschlafstörungen. Vorsicht: Baldrian-Extrakte wirken erst nach mehreren Wochen Behandlung. Achtgeben bei der Dosierung: Setzen Sie Baldrian nur allmählich ab, wenn Sie höhere Dosen über einen langen Zeitraum genommen haben, sonst könnten Unruhe, Schwindel und andere Störungen auftreten. Konsultieren Sie einen Arzt oder Heilpraktiker, wenn Sie seit Monaten unter Unruhe, Nervosität, Angst- und Spannungszuständen leiden.

HOMÖOPATHIE Valeriana D12: 1 × / Woche über 1 Monat lang; bei Schlafstörungen, Ischias

AROMAKUNDE Lotion: als Basis ein Mandel-Öl, dazu ätherisches Baldrian-Öl; damit die Oberbauchregion (»Solarplexus«) 1 × tgl. bei Nervosität, die nicht ruhen lässt und Sie reizbar macht, einreiben

Bärentraube

Arctostaphylos uva-ursi

Heidekrautgewächse (Ericaceae)



Sammeln und Anbauen

Die Bärentraube steht unter Naturschutz. Sie können sie leicht aus Stecklingen ziehen.

Gut zu wissen

Wie in allen großen Heilpflanzen schlummern auch in ihr nach alter Überzeugung magische Kräfte. In graues Papier eingeschlagen soll die Pflanze jene beschützen, die sie bei sich tragen, vor allerlei gegen Geisterspuk – so verrät es ein 400 Jahre altes isländisches Zauberbuch. Heilkundige haben seit dem Mittelalter eine enge Beziehung zwischen den *Achelblättern* und der Blase und Niere erkannt und von der reinigenden, desinfizierenden Wirkung auf den Urin Gebrauch gemacht. In den Alpen legten die Bauern das *Bärenkraut* bei frischen Wunden als Wundpflaster auf. Zum Brotbacken eignen sich die *Mehlgranten*, die mehlig, roten Beeren. Das erklärt den Namen *Jakuspapuk*, der auf die sibirischen Jakuten anspielt, die sie als Backzutat verwendeten. Das Kraut rauchten sie in Tabakgemischen, so wie auch nordamerikanische Indianer ihren heiligen Tabak *Kinickinnick* auf Bärenkrautbasis mischten. Überflüssig zu sagen, dass der Rauch berauscht und narkotisiert.

Gesundheit unterstützen

Die blasenartige Form der Blüten verweist darauf, dass die Bärentraube eine Spezialistin für die harnableitenden Wege ist: Es geht um das Desinfizieren dieser Ausleitungsorgane, von den Nieren über die Harnwege, Blase und Harnleiter.

PHYTOTHERAPIE Tee (Zubereitung siehe unten): Ihn empfehlen wir nur im Fall von Beschwerden, da er nicht zu häufig getrunken werden soll, maximal 5 x 1 Woche lang im Jahr.

Beschwerden heilen

Wenn nachts das Bett nicht mehr trocken bleibt, Harn unkontrolliert ausfließt, wenn ständig kleine Mengen Wasser gelassen werden und dies schmerzhaft ist, bei Steinen und Entzündungen von Niere und Blase: Bärentraube wirkt dann wie ein Antibiotikum und zeigt keinerlei Nebenwirkungen.

PHYTOTHERAPIE Tee aus den Blättern: empfiehlt sich bei Blasen- und Nierenbecken-Entzündung für Erwachsene und Jugendliche über 12 Jahren; 1 TL fein geschnittene Blätter pro Tasse mit kaltem Wasser einige Std. ansetzen, abgießen und vor dem Trinken erwärmen; falls der Tee aufgeköcht und damit stärker wird, können leichte Übelkeit und Brechreiz entstehen; 1 Tasse bis zu 4 x tgl., maximal 1 Woche lang (siehe oben)

HOMÖOPATHIE Uua ursi D6: bei Blasen-Entzündung mit Harnbrennen und Abgang eines schleimigen Urins

Verwechslung

Preiselbeere (S. 281), Wintergrün (S. 295), Buchsbaum (Blätter)

Standort

Moore, Heide, sandiger Waldboden, alpiner Nadelwald (Kiefernwald), bis auf knapp 3000 m Höhe

Vorkommen

Nord- und Mitteleuropa, Nordamerika, Mittel- und Nordasien

Verwendung

Blätter für Tee und Tinktur

Inhaltsstoffe

Glykoside, Gerbstoffe, Vitamin C, Alantoin, Flavone, Salizylsäure

Wirkung

harntreibend, desinfiziert Urin, antibakteriell, entzündungshemmend, zusammenziehend

Keulen-Bärlapp

Lycopodium clavatum

Bärlappgewächse (*Lycopodiaceae*)



Glaubwürdig und verträglich Autorität leben

Sammeln und Anbauen

Bärlapp gehört zu den stark gefährdeten und besonders geschützten Pflanzen. Bitte nicht sammeln. In Schweden werden die sporentragenden Sprosse von Juli bis September gepflückt und auf Papier getrocknet, bis die Sporen abfallen.

Weitere Namen

Schlangenmoos, Erdmoos, Schlangengras, Drachenschwanz, Gürtelkraut, Neunheil, Seilkraut, Waldgürtel, Hexenkraut, Teufelsschutt, Nixmehl, Wirbelsgekräutlich, Wulfsklauen, Krahnaxn, Otternwurzel, Drudenfuß, Drudenkraut, Krampfhut, Lauskraut, Flohkräut, Seichkräutl, Unruhe, Zappelkräutig; Sporen: Moospulver, Blitzpulver, Drudenmehl, Hexenmehl; engl. *common clubmoss*, *wolf's foot clubmoss*; franz. *lycopode en massue*, *herbe aux massues*

Typische Merkmale

mehrfährige, kriechende Pflanze; Sprosse bis zu 1 m lang, sporentragend, ährenartig, sich weitläufig ausdehnend; Blätter dicht anliegend, zahlreich, spiralig angeordnet; Sporen hauchfein, wasserabweisend, gelblich

Verwechslung

Flechten, Moose

Standort

auf kargen Böden in Wäldern und Heiden der kühlen Zonen der Nordhalbkugel

Vorkommen

Mittel- und Nordeuropa, Nordamerika, Asien

Verwendung

ganzes Kraut für Homöopathika, Sporen für Puder

Inhaltsstoffe

Alkaloidkomplex »Clavatin« (u. a. mit Nikotin), Lipide, Säuren; Sporen: fettes Öl, Sporonin

Wirkung

entzündungshemmend, harntreibend, schmerzstillend auf die Blase; Pflanze ist, außer den Sporen, giftig!

Gut zu wissen

Die Pflanze ist mit den Farnen verwandt und hat wie diese Sporen statt Samen. In blassgelben Wolken steigen sie – wie *Hexenmehl* – in die Lüfte. Bläst man sie in ein Feuer, explodieren sie, weshalb sie sich früher als *Blitzpulver* für Feuerwerk und Bühneneffekte anboten. Die keltischen Weisen, Priester und Heilkundigen, die Druiden, arbeiteten viel mit dem Bärlapp. Sie waren der Ansicht, dass er als Amulett getragen werden könnte, um vor Unfällen zu schützen. Mit dem Rauch der hauchfeinen Sporen behandelten sie Augenkrankheiten. Im nördlichen Peru benutzten traditionelle Heiler wie Schamanen und Curanderos diverse Bärlapp-Arten für heilerische Zwecke, den Keulen-Bärlapp etwa für Bäder oder Amulette. In Schottland ist das naturfarbene Sporenmehl seit alter Zeit als Gesichtspuder beliebt, in Schweden wie in Deutschland generell als Hautpuder. Auch wurde es in Wunden von Erwachsenen oder auf eine von Ausschlag geplagte Haut gestreut. Ebenso wurde das Kraut zu Waschungen oder als Brechreiz erregender Tee verwendet.

Unsere Erfahrung

Hier ein typisches Beispiel für einen Menschen, der der Hilfe von *Lycopodium* bedarf (siehe Wintergrün, S. 295): eine stationsleitende Krankenschwester, die alle verantwortungsvollen Tätigkeiten nur selbst ausübt und davon nichts an andere Mitarbeiter abgeben kann; ist schon lange Zeit in ihrer Führungsposition; Kritik an ihrem Führungsstil ist nur in geringem Maße möglich; kümmert sich neben ihrer Arbeit noch um den Betrieb des Ehemannes; Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen werden rasch medikamentös weggedrückt.

Gesundheit unterstützen

Ob wunder Babypopo oder vor Kälte blutig aufgerissene Haut – worauf sich *Wirbelsgekräutlich* bezieht: Bärlapp macht die Haut geschmeidig und schön weich.

PHYTOTHERAPIE Tee für äußerliche Anwendungen: aus dem Kraut bereiten und 5 Min. ziehen lassen; als Komresse für Wunden

HOMÖOPATHIE *Lycopodium D30*: zum Ausgleich zwischen sozial dominanten Eigenschaften im Privaten und Ängstlichkeiten in der Öffentlichkeit

Beschwerden heilen

Einsatz heute vor allem in der Homöopathie. Im Fokus stehen die Verdauungsorgane, speziell wenn Völlegefühl, Flatulenz, Druck, Kopfschmerzen und Gewichtsverlust zusammen auftreten. Hier kann Bärlapp regulierend und krampflösend einwirken. Weiter ist das *Seichkräutl* bei Problemen der Harnwege angezeigt. Neueste Forschung erweist seine Wirkung bei Demenz.

PHYTOTHERAPIE Kraut: bei Krämpfen im Baumwollsäckchen auflegen

HOMÖOPATHIE *Lycopodium D30*: bei schwachem Selbstvertrauen und daher überzogenem Sicherheitswahn wie auch bei autoritärem, herrischem Verhalten

Bärlauch

Allium ursinum

Lauchgewächse (Alliaceae)



Mit scharfer Hitze Schädlichem Widerstand bieten

Sammeln und Anbauen

Der *Maikönig* wächst bei uns in Wäldern. Seine Blätter sammeln Sie im Frühjahr, noch bevor die Pflanze im Mai erblüht. Auf feuchtem Boden im Garten können Sie ihn im Halbschatten oder Schatten auch säen, besser noch anpflanzen, da die Keimzeit 14 Jahre beträgt. Knoblauch (*A. sativum*) hingegen kommt bei uns nicht wild vor. Im Garten können Sie die Zehen im März oder September in die Erde stecken und im ersten oder, falls Sie Brutzwiebeln verwendet haben, zweiten Jahr im Sommer oder Herbst ernten. Besonders nützlich ist er neben anderen Pflanzen wie Rosen, die er nicht nur vor Ungeziefer wie Läusen bewahrt, sondern auch in ihrer Duftintensität stärkt.

Gut zu wissen

Bärlauch oder *Rams* – einer der ältesten indoeuropäischen Pflanzennamen – ist ein natürliches Antibiotikum. Er trägt seine Kraft in den Blättern, die beim Zerschneiden den medizinischen Wirkstoff *Allicin* produzieren, der noch konzentrierter als Penicillin ist. Bei einem Mäuseversuch konnte nachgewiesen werden, dass *Allicin* innerhalb von Tagen rund 90 % der Tumorzellen tötete. So lässt uns der *Waldherr* hoffen, dass er eines Tages vielleicht auch Herr über den Krebs bei Menschen wird. Bärlauch verursacht im Gegensatz zu Knoblauch fast keinen Mundgeruch. Deutsche Kräutärzte behandelten allerlei Leiden mit *Knofel*: geröstet und auf die Pulsadern gelegt, nimmt er Zahnschmerzen; gekocht stärkt er Brust und Stimme; in Milch gekocht fördert er die Wehen; Würmer treibt er aus dem Körper, auch Harn, und natürlich vertreibt die *Stinkerzwiebel* nach indoeuropäischem Glauben Elfen und Vampire – oder modern gesagt: Unausgelebtes, das die Seele belastet. Ein »scharfes Geschoss« ist die *Stinkrose* im Kampf gegen Darmerkrankungen wie Ruhr, Cholera und Typhus, gegen Koliken, Arterienverkalkung und Bronchialkatarrh.

Unsere Erfahrung

Ein Spaziergang im Frühling mit einem befreundeten Arzt führte durch einen Wald, in dem es plötzlich sehr heftig »nach Knofi« stank. So kam die Sprache auf den Bärlauch. Auf dieses pflanzliche Antibiotikum neugierig geworden, nahm er einige Büschel davon mit nach Hause. Hinterher erzählte er dankbar, dass er damit nicht nur seine an Darmgrippe erkrankte Gattin, sondern auch einige seiner Patienten kurieren konnte. Die Pflanze hatte ihm so die Tür zu den Heilkräften der Natur geöffnet.

Weitere Namen

Bärlauch: Bärenlauch, Rams, Gernsel, Hexenzwiebel, Wilder Knoblauch, Waldlauch, Wurmlauch, Waldknofel, Maikönig, Waldherr, Zigeunerlauch; engl. *bear's garlic, ramson*; franz. *ail de bois*
Knoblauch: Knofel, Knöblich, Knuflook, Weißer Lauch, Magenwurzel, Stinkrose, Stinkerzwiebel, Windwurzel; engl. *bear's garlic*; franz. *ail des ours, ail sauvage*

Typische Merkmale

Bärlauch: längliche Zwiebel (Foto rechts); meist 2 oberseitig dunkler glänzende Laubblätter; sternförmige Blütenkrone; zur Blütezeit wie eine Mischung aus Honig und Knoblauch duftend – in Wäldern schon von Weitem wahrnehmbar

Verwechslung

Maiglöckchen-Blatt (Blätterform ähnlich, doch Geruchsunterschied), Weißwurz, andere Lauch-Arten

Standort

Wälder, Auwälder, oft weitflächig ausgebreitet

Vorkommen

ganz Europa, aber nicht mediterran; Nordasien

Verwendung

Bärlauch: Blätter frisch als Gemüse; Knoblauch: Knollenzehen als Gemüse, zu Tinkturen

Inhaltsstoffe

Bärlauch wie Knoblauch mit sehr ähnlichen Stoffen in verschiedener Konzentration: schwefelhaltiges ätherisches Öl, Senfölglykoside, Aminosäuren, Flavonoide, Schleimstoffe, viele Vitamine und Mineralstoffe; im Bärlauch außerdem viel Vitamin C, Mangan, Spuren von Selen; im Knoblauch außerdem viel Selen, auch Jod, Zink

Wirkung

antimikrobiell, antiviral, pilzhemmend, lipidsenkend, gerinnungshemmend, blutdrucksenkend, antiasthmatisch, tumorhemmend, blut- und darmreinigend, die Durchblutung fördernd, appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend, schleimlösend; Knoblauch außerdem zytostatisch

Gesundheit unterstützen

Knoblauch hält jung und beugt Arteriosklerose, hohem Blutdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall vor – natürlich immer nur in Kombination mit einer auch sonst vernünftigen Ernährung und Lebensweise. Außerdem wird, genau wie bei Bärlauch, die Verdauung gestärkt und das Immunsystem gefördert. Bärlauch wird traditionell auch aphrodisierende Wirkung zugesprochen.

PHYTOTHERAPIE Frische und gekochte Knoblauchzehen oder frische

Bärlauch-Blätter: vorwiegend als Rohkost zur Vorbeugung von Magen-Darm-Infekten und Verhärtung der Blutgefäße; krebsvorbeugend; in Salaten, auf dem Butterbrot oder nach Art der Mittelmeerländer in Pesto, Aioli und Zaziki.

Frischer Presssaft (selbst gemacht oder Reformhaus): gut zur Blutreinigung als Teil einer Saftkur mit Frühjahrspflanzen. Knoblauch und Bärlauch verfügen, wie auch ihre Familienmitglieder Porree und Schnittlauch (*A. schoenoprasum*), über einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen, die es in sich haben: Sie sind bakterienhemmend, blutdrucksenkend und fördern die Verdauung.

HOMÖOPATHIE *Allium ursinum*-Urtinktur: zur Stabilisierung der Blutgefäße

Beschwerden heilen

Bei Arteriosklerose, Bluthochdruck, Erkrankungen der Atemwege, Verdauungsbeschwerden, Koliken, Blasen-Entzündung, Diabetes und bei Würmern. Die äußere Anwendung deckt ein nicht geringeres Beschwerdespektrum ab, das von Rheuma, Neuralgien und Muskelschmerzen über Ohren-Entzündung bis zu Hühneraugen und Warzen reicht.

PHYTOTHERAPIE Frische Bärlauch-Blätter oder Knoblauchzehen: bei Infekten im Magen-Darm-Bereich; Blasen-Entzündung (vaginal)

AROMAKUNDE Ätherisches Knoblauch-Öl: starker Geruch; 1 Tr. mit 50 ml Oliven-Öl mischen, bei obigen Beschwerden einreiben

Basilikum

Ocimum tenuiflorum

Lippenblütler (*Lamiaceae*)



Prüfen, ob etwas hält, was es verspricht

**Sammeln und Anbauen**

Ernten dürfen Sie die duenden Blätter den ganzen Sommer über. Doch Achtung: Sie trocknen sehr schnell nach dem Pflücken aus. Säen Sie die einjährige Pflanze

in Töpfen aus und decken Sie die immer gut feucht gehaltene Saat nicht mit Erde ab, damit sie Licht zum Keimen bekommt. Gekau es Basilikum ist o viel zu eng gesät, daher am besten gleich in einen oder mehrere größere Töpfe umpflanzen. Das *Königskraut* liebt die Sonne.

Gut zu wissen

Bei den alten Griechen wurde Basilikum empfohlen bei Schwindel, das frisch genosene Kraut als Reinigungsmittel für das »Haupt«, das auch einen Schnupfen wegputzt, und für ein besseres Sehvermögen. Die Klostermedizin schließt sich an und schätzt es als Heilpflanze für Kopf und Sinne, für den Atembereich und den Magen. Das Hirnkraut konnte auch Melancholie vertreiben. »Das Kraut mit seinem guten Geruch erquicket das Hirn und Herz, stärket die lieblichen Geister« und mit Rosenwasser benetzt und tief eingeatmet oder auf die Schläfen gebunden »reizet« es auch zum Schlaf. Die Vielfalt der Basilikum-Arten ist groß: Sie reicht vom Anis-Basilikum über das würzige Griechische Busch-Basilikum, die in der Thai-Küche beliebten *Bai Horapa*, *Bai Krapao* (Indisches Basilikum) und *Bai Maenglak* (Zitronen-Basilikum), den zitronenartig schmeckenden *Sweet Dany* bis zum Zimt-Basilikum und nicht zuletzt zum Indischen und Heiligen Basilikum, dem Tulsi.

Unsere Erfahrung

Bericht eines Klienten von einer kinesiologischen Gleichgewichtsübung mit einem Tropfen Basilikum in der Hand: »Ich stand aufrecht; den rechten Arm nach oben gestreckt mit der Handfläche nach vorn, der linke Arm nach unten mit der Handfläche nach hinten, jeweils seitlich vom Körper; der Blick war weit in die Ferne gerichtet. Zwei Freunde haben versucht, mich aus dem Gleichgewicht zu bringen, vor allem über die Arme, was ihnen nicht gelang. Ich habe ihrem Widerstand nachgegeben, aber der Arm ging wie von selbst wieder nach oben. Ich habe diese Stellung danach immer mal wieder ausprobiert, aber so leicht wie an diesem Tag mit Basilikum-Öl ist es mir bis jetzt nicht wieder gelungen. Es war, als ruhte der Körper, die einzelnen Knochen, Muskeln und alles andere in der absolut richtigen Lage übereinander. Es war nicht die geringste Anstrengung dabei.«

Gesundheit unterstützen

Natürlich ist dieses herrliche Gewürz ein bekannter aromatischer Zusatz für viele Leib- und Magenspeisen. Es regt den Magen in seiner Drüsentätigkeit an. Das ätherische Öl und Hydrolat bringt Körper und Seele in Ausgleich.

PHYTOTHERAPIE Tee: wenige der frischen Blätter heiß übergießen, schluckweise zur Beruhigung eines leicht reizbaren Magens und Gemüts. In Wein gekocht schmeckt es nicht nur himmlisch, sondern hilft bei der Verdauung.

AROMAKUNDE Hydrolat: für Schläfenkompressen zum Vorbeugen vor Kopfschmerzen bei angestrenzter mentaler Arbeit, zum Gurgeln bei rauer Stimme oder bei Heiserkeit, zum Vorbeugen von Magen-Darm-Infektion 1:1 mit Wasser verdünnt trinken. **Ätherisches *Ocimum-basilicum*-Öl**, auch *Königsbalsam* genannt: als Massage-, Bade- oder Umschlaglotion: Mit jeweils 1 Tr. fördern Sie die Verbindung zum Gewissen, auf dass man authentisch werde oder bleibe.

Weitere Namen

Balsamkraut, Hirnkraut, Königskraut, Königsbalsam, Krampfkrautel, Suppenbasil; engl. *basil*; franz. *basilic*

Typische Merkmale

einjährig; 20–50 cm hoch; Blätter eiförmig oder länglich, grün bis weinrot; Blüten weiß, gelbweiß oder rötlich; Duft angenehm edel, lieblich würzig

Verwechslung

verschiedene Basilikum-Arten, im Geruch unterschiedlich

Standort

meist in Gärten; wild im mediterranen Raum, auf anspruchswissen, aber besonnten Böden

Vorkommen

Anbau im Mittelmeergebiet, Marokko und Ägypten, Mitteleuropa; wild in der mediterranen Macchia

Verwendung

Kraut

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Gerbstoffe, Saponine, Flavonoide

Wirkung

verdauungsfördernd, antibakteriell, entblähend, harntreibend



Basilikum-Blätter schmecken auch als Tee gut.



Die Macht der Kälte aus dem Leib heizen

Weitere Namen

Sonnenwendgürtel, Gänsekraut, Weiberkraut, Mutterkraut, Jungfrauenkraut, Besenkraut, Liebeskrautwurzel, Männerkrieg; engl. *mugwort*; franz. *armoise commune*

Typische Merkmale

Staude; Stängel aufrecht, braunrot, 1/2 bis 2 m hoch; Blätter oben dunkelgrün, unten mit weißlichem Filz; Blütenköpfchen blass gelbgrau, filzig, traubenartig angeordnet, würzig-aromatisch

Sammeln und Anbauen

Die frischen, jungen Blätter und Triebe schmecken am besten im April und Mai, als Zugabe für Salat und Würze, auch als Tee. Soll das Kraut getrocknet werden, ist die beste Sammelzeit von Juli bis Oktober, während die Wurzeln im Spätherbst geerntet werden. Die Aussaat geschieht im April oder Mai im Abstand von 1/2 m und möglichst abseits von anderen Pflanzen. Beifuß ist anspruchslos hinsichtlich des Bodens, doch locker sollte er sein. Die Pflanze verträgt Sonne wie auch leichten Schatten. Ältere Exemplare teilen Sie im Herbst oder Frühjahr.

Gut zu wissen

In einem angelsächsischen Zaubergesang (*Song Of The Nine Magic Herbs*) wird Beifuß an erster Stelle genannt als »das älteste aller Kräuter«, das Macht »gegen Gi

Beschwerden heilen

In der Frauenheilkunde kann die Pflanze Periodenkrämpfe lindern und unregelmäßige Menstruationsblutungen regeln. Auch kann sie bei Beschwerden in den Wechseljahren helfen. In der Wirkung spielt das ätherische Öl die entscheidende Rolle: Verdauung, Atmung und zentrales Nervensystem rebellieren mit chronischen Entzündungen und Schmerzen durch Überreizung, wenn ein Mensch permanent wider seine Natur lebt und sich selbst gegenüber unglaublich wird. Hier setzt Basilikum regulierende Impulse.

PHYTOTHERAPIE Tee (siehe oben): zur Magenberuhigung

AROMAKUNDE Ätherisches *Ocimum-basilicum*-Öl: In der Massage-, Bad- oder Inhalat-Anwendung bringt je 1 Tr. Ruhe, sowohl bei Überreizung des vegetativen wie des zentralen Nervensystems, etwa bei Reizmagen mit Kopfschmerz, Übelkeit, Völlegefühl ohne Speisen, Entzündungen im Stirnhöhlenbereich, Tinnitus und Stimmband-Entzündung.

Echter Beifuß

Artemisia vulgaris

Korbblütler (*Asteraceae*)



und gegen Ansteckung« hat und »gegen das Übel, das über das Land dahinfährt«. Wer Beifuß über der Haustür anbringt, brauche nichts mehr zu fürchten, denn kein Übel oder »Ungehurekeit« (was nicht geheuer ist) kann ihm zugefügt werden (Hortulus). Das wunderliche Kraut soll als Gürtel um die Hüften geschlungen bei Lendenschmerzen helfen, an den Fuß gebunden die Müdigkeit des Wanderers vertreiben. Nützlich ist es im Haushalt: als Kräutertee und Schwarztee-Ersatz, Gewürz für die eintöpfen und fetten Soßen, Aromastoff für Bier und Absinth sowie als Mottenschutz und Flohmittel. Einen sehr ehrenhaften Einsatz erfährt *mugwort* auf der *Isle of Man*, wo es am Gründungstag des Parlaments, dem Tynwald Day, noch heute von jedermann als Symbol getragen wird.

Unsere Erfahrung

Eine Klientin, der eine Schwangerschaft »dazwischenkam«, erschütterte uns mit ihrer Anfrage. Sie wolle einen Tipp, wie sie sich aus der Äre ziehen könne, denn sie habe von der abortiven Wirkung von Kräutern wie Beifuß, Wermut und anderen gehört ... Derartige Haltungen haben die lebensbejahende Wirkungskraft der Pflanzen schon immer in Verruf gebracht. Kein verantwortungsbewusster Naturheilkundiger wird auf solche »Hilfsanfragen« in der gewünschten Weise reagieren. Viel eher wird er versuchen, durch den Einsatz von Pflanzen die seelische Verzweiflung der Frau zu kurieren. Ausdrücklich muss aber betont werden, dass in niedrigen Dosierungen äußerliche Beifuß-Anwendungen keine Gefahr für Schwangere bedeuten.

Gesundheit unterstützen

Aus dem breiten Wirkungsspektrum hebt sich die Wärmebildung für Kopf, Bauch und Füße hervor wie auch die unterstützende Kraft für die Durchblutung des Unterbauches, was besonders Frauen zugutekommt. Die Pflanze fördert außerdem die Verdauung, indem sie die Bildung von Verdauungssäften anregt. Andere verdauungsfördernde Kräuter übertrumpft sie noch dadurch, dass sie nicht nur den Magen und Darm bei ihren Aufgaben unterstützt, sondern auch die Bauchspeicheldrüse.

PHYTOTHERAPIE Bad: einige Handvoll Kraut kurz in Wasser aufkochen; zum Durchwärmen kalter oder müder Füße und stark beanspruchter Arm-, Bein- und Rückenmuskulatur. **Öl-Auszug:** ganze Pflanze mehrere Wochen in Oliven- oder anderem hochwertigen Öl ansetzen. **Tinktur:** zerkleinerte Wurzel in 60 %igem Alkohol ausziehen; äußerlich (1:5 mit Wasser verdünnt) als Zusatz für eine Wärmekompressen verwenden

AROMAKUNDE Ätherisches Öl (*A. vulgaris*, *A. herba alba*): in einer Lotion aus Oliven-Öl ideal zur Einreibung oder zum Dispersionsbad; stärkt die Willenswärme

Beschwerden heilen

Beifuß wirkt ähnlich wie Wermut, doch nicht ganz so stark. Traditionell wird er bei Epilepsie, Ängsten, Neurosen, Depressionen, Schlaflosigkeit, Rastlosigkeit, schmerzhafter, unregelmäßiger Menstruation und als Wurmmittel bei diversen Darmparasiten eingesetzt. Die moderne Anwendung nutzt ihn hauptsächlich als Appetitanreger, Magenbitter bei der Behandlung von

Verwechslung

Wermut (S. 391)

Standort

Wegränder, Feldraine, Hecken, Brachplätze, Schuttplätze, Zäune, Mauern

Vorkommen

Europa, Asien, Nordamerika; kulinarisch-medizinische Handelsware aus Osteuropa

Verwendung

junge Wurzeln, zur Blütezeit geschnittene Triebspitzen; für Tee, Tinktur

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Gerb- und Bitterstoffe, Inulin, Harz, Kumarine

Wirkung

krampflösend, schweißtreibend, die Menstruation fördernd, wärmend, nervenberuhigend, schlaffördernd, die Leber stärkend, appetitanregend, den Gallenfluss anregend



In China wird medikamentenresistente Malaria mit Einjährigem Beifuß behandelt.



Die Blüten des Beifuß sind unscheinbar – zeigen aber eine machtvolle Wirkung.

Verdauungsstörungen, Durchfall, Übelkeit und bei Mundgeruch. Mit einem nahen Verwandten, dem Einjährigen Beifuß (*A. annua*), wird in China seit Jahrtausenden medikamentenresistente Malaria behandelt.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 Tasse schluckweise trinken; auch bei Gebärmutterkrämpfen und Periodenstörungen, dann schon 5–8 Tage vor dem Beginn der Periode beginnen. Vorsicht: nicht überdosieren und nicht bei Fieber und Frühschwangerschaft trinken. **Tee in Milch:** 1 TL Tee in 1/8 l Milch verrühren; bei zu viel Magensäure trinken. **Wurzel-Pulver:** 1 Msp. oder als Aufguss (1 EL auf 1/5 l Wasser) bei Epilepsie, Erbrechen, Durchfall, Koliken und Krämpfen bei Kindern

HOMÖOPATHIE Artemisia C3: bei Störungen der Mens und epileptischen Krämpfen; Vorsicht: unbedingt erfahrenen Homöopathen konsultieren!

AROMAKUNDE Hydrolat: bei Magenverstimmung nach fettem Essen trinken. **Ätherisches Öl in Lotion:** verspannte Muskulatur damit einreiben; besonders gut bei Willens- und Entscheidungsschwäche

Beinwell

Symphytum officinale

Raublattgewächse (*Boraginaceae*)



*Zusammenwachsen lassen,
was zusammengehört*

Weitere Namen

Schwarzwurzel, Echte Wallwurzel, Beinbruchwurzel, Beinheil, Blutwurzel, Komfrey, Himmelsbrot, Soldatenwurzel, Elendklauenwurzel, Schadheil, Geschwierkraut; engl. *comfrey*; franz. *consoude officinale*, *oreille d'âne*

Typische Merkmale

ausdauernd; Wurzel und Stängel dick, saftig, Wurzel außen schwarz, innen cremig weiß; ganze Pflanze rau behaart; Blätter lanzettförmig; Blütenkrone gelblich weiß bis blassviolett, glockenartig

Sammeln und Anbauen

Die Blätter werden in den Monaten April und Mai gesammelt, die Wurzel kann im Herbst oder um den Frühlingsbeginn ausgegraben werden. Zum Anbau wählen Sie einen sonnigen oder halbschattigen Ort aus, der gut aufgelockert und stets schön feucht sein sollte. Ein etwa 5 cm langes Stück der Wurzel, das Sie in den Boden stecken, reicht aus, um eine neue Pflanze daraus wachsen zu lassen.

Gut zu wissen

Die alten Ärzte verstanden unter *wallen* das Heilen einer Wunde. Diese Bedeutung steckt auch im Wort »Wallfahrt« sowie in »wohl« und dem englischen *well*. Die *Wallwurzel* oder der *Beinwell* ist ein altberühmtes Wundkraut. Weitere Namen wie *confirmia*, auf dem das englische *comfrey* beruht, und *Symphytum* weisen auf die Kraht hin, etwas festwachsen zu lassen. In der Heilkundetradition wurde die Wurzel wei-

ter eingesetzt als *Blutwurz* bei starken Monatsblutungen, inneren Verletzungen und blutigen Durchfällen, als *Geschwierkraut* bei Geschwüren und Entzündungen sowie als *Heilwurz* bei allerlei anderen Beschwerden wie schwachem Magen und Husten. Von der innerlichen Anwendung wird heute wegen der möglichen Giftigkeit der Pyrrolizidin-Alkaloide Abstand genommen, was jedoch nicht von *Symphytum* als homöopathischem Mittel gilt.

Unsere Erfahrung

Der Name ist Programm, auch wenn die Pflanze notwendige Verbände oder Gipsschienen nicht ersetzen kann. Die Salbe gehört zusammen mit Kieselgel und Retterspitz-Fluid (mit ähnlichen, die Gewebekonstruktion fördernden Inhaltsstoffen) in jede Hausapotheke. Im klinischen Rahmen dürfen Krankenschwestern heutzutage nur selten derlei Mittel verwenden. Nach einer Schulung wagte es dennoch eine, die Wundränder aufgelegener Hautpartien (»Decubitus«) bei einem Patienten mit einer Beinwell-Einreibung zu behandeln. Der behandelnde Arzt erfuhr erst viel später, was da so rasch die Heilung gebracht hatte.

Gesundheit unterstützen

Die bekannteste Zubereitungsform ist die Salbe. Mit ihr werden die betroffenen Stellen eingerieben, was medizinische und orthopädische Therapien unterstützt – oder ist es eher umgekehrt? Schon seit Jahrhunderten kochen Heilkundige aus der Wurzel eine einfache Salbe. Inzwischen haben das auch Hersteller von Naturarznei entdeckt und bieten zahlreiche Formen von Salben und Cremes an.

PHYTOTHERAPIE Umschläge: mit Beinwell-Tinktur oder -Tee getränkte Baumwolltücher auf die verletzten Stellen legen; oder die Salbe millimeterdick auftragen und mit dem Tuch abdecken; oder frische Wurzel und/oder Blätter zerteilen, als Brei auflegen und abdecken; auch zur Gewebstärkung und Muskelentspannung

HOMÖOPATHIE *Symphytum* D6: 3 × tgl. 3 Globuli; zur Regeneration des Gewebes, bei akuten Bruchverletzungen

Beschwerden heilen

Äußerliche Anwendung bei Knochenverletzungen, Frakturen, Quetschungen, Blutergüssen, Prellungen, Verrenkungen, Verstauchungen, Überbein, Sehnen-, Muskel- und Gelenk-Entzündung, bei Schmerzen in den Gelenken sowie bei Narben und Amputationsstümpfen, außerdem bei schlecht verheilenden Wunden und Geschwülsten.

PHYTOTHERAPIE Salbe: aus der frischen, zerkleinerten Wurzel zubereiten; dabei darauf achten, dass keine Wurzelfasern in der Salbe bleiben (siehe S. 24); schmerzende Knie mehrmals tgl. einreiben; auch bei Krampfadern.

Tinktur: verdünnt oder unverdünnt als Umschlag auflegen; bei Quetschungen, Verletzungen von Knochen und schlecht granulierenden Wunden; auch für Massagen zur Nachbehandlung

HOMÖOPATHIE *Symphytum*-Urtinktur: 20 Tr. pro 1/2 Glas Wasser; bei Zahnfleischbluten

Verwechslung

Futter- und Gemüsepflanze Comfrey, Borretsch (S. 81)

Standort

feuchter Grund, Wiesen, Waldränder, Gebüsche, an Gräben und Wasserläufen, meist im Halbschatten

Vorkommen

Europa, Nord- und Westasien

Verwendung

Blätter und Wurzeln innerlich als Tee oder Tinktur, äußerlich als Breiumschlag oder als Salbe; selten die Blüten als Tee

Inhaltsstoffe

Allantoin, Gerb- und Schleimstoffe, Cholin, Alkaloide, ätherisches Öl, Flavonoide, Harz, Kieselsäure

Wirkung

wundheilend, zellregenerierend, entzündungshemmend, abschwellend, blutstillend, die Durchblutung fördernd, schmerzstillend; Vorsicht: nicht in größeren Mengen und länger als 4–6 Wochen anwenden, da die Alkaloide dann als leicht krebserregend gelten



*Balsam auf die wunde Seele
geben*

Weitere Namen

Storaxbaum, Benzoeharz, Bienenharz, wohlriechender Asant; engl. *storax, gum benjamin*; franz. *styrax*

Typische Merkmale

Benzoe bezeichnet das Harz des immergrünen tropischen Benzoe-Baumes: rötliches Harz der Siam-Benzoe mit intensivem lieblich balsamischem Duft; dunkelbraunes Harz der Sumatra-Benzoe (*S. benzoin*) mit wärmerem, süßer balsamischem Duft

Verwechslung

Styrax (*S. liquidamber*), aromatisch mit Vanille (*S.* 366)

Standort

Tropenwälder

Vorkommen

Thailand, Laos, Vietnam, Kambodscha, Sumatra

Verwendung

Harz zum Verräuchern, für Resinoid, Pulver, Tinktur

Inhaltsstoffe

ätherische Öle (Benzoesäure, Vanillin)

Wirkung

antibakteriell, antiseptisch, harntreibend, kreislaufanregend, wärmend

Siam-Benzoe

Styrax tonkinensis

Storaxbaumgewächse (*Styracaceae*)



Sammeln und Anbauen

Das Harz wird gewonnen, indem man die Rinde des Benzoebaums anritzt und das austretende Harz aufnimmt. Der Anbau ist nur in den Tropen möglich.

Gut zu wissen

Benzoe-Aroma reiht sich in die verführerischen Düfte ein wie Tuberose, Rose, Jasmin, Sandelholz, Peru-Balsam, Ylang-Ylang oder Adlerholz. Sie alle wirken betörend auf die Sinne und machen liebestrunken. In alten Kulturen wurde mit Vorliebe mit dem Harz geräuchert, als Liebesgruß an die Götter, wobei damit einhergehende Erfahrungen und Wirkungen als etwas Himmlisches angesehen wurden. Die Parfüm-Industrie will heute mit diesen im doppelten Sinn kostbaren Düften natürlich nicht mehr den Himmel erfreuen, sondern das Duftvergnügen auf die Erde herunterholen, zum Vergnügen der Menschen. Im Mittelalter wurde aus fünf Harzen ein Balsam zum Schließen von Wunden kreiert: aus Benzoe, Peru-Balsam, Myrrhe, Aloe und Olibanum. Alles wurde zwei Wochen in 90%igem Alkohol angesetzt, hinzu kamen Johanniskraut-Blüten, Angelika-Wurzel, Moschus und Amber. Der Balsam machte Karriere, auch als Immunstärker.

Unsere Erfahrung

Benzoeharz dient dem Baum als starkes Schutzpflaster vor Keim-Infekten bei Verletzungen der Rinde, ähnlich wie bei anderen aromatischen Tropenharzen wie Tolu, Peru-Balsam, Elemi oder *Styrax*. Keiminfekte sind in der tropisch heißen Feuchtigkeit sehr aggressiv. Genau so erlebte eine Seminarteilnehmerin die balsamische Abheilung einer alten Wunde, die auf ihrer Haut zwar schon seit Jahren vernarbt, in der Seele aber noch »offen« war. Sie trug das Aromafläschchen bei sich, um nur gelegentlich einmal daran zu riechen, und fand sich in einer Hülle von süßwarmer Geborgenheit wieder, die ihrem Seelengewebe heilsame Nahrung gab.

Gesundheit unterstützen

Der Duft von Siam-Benzoe ist so wärmend, einhüllend und schützend, wie er umgarnt, verführt und verzaubert. Er lässt uns einkehren in eine

Welt des inneren Friedens, des Glücks und der Zufriedenheit. In seinem Duft darf sich jeder fallen lassen, der sich mal »ausklinken« will und eine Auszeit braucht ohne Angst, ohne Sorgen, ohne Hektik. Benzoe wirkt stark beruhigend sowohl durch das Einatmen seines Duftes als auch durch das Auftragen von Cremes und Salben auf die gereizte Haut. Er beschwichtigt die »aufgekratzte« Seele, wirkt wie Balsam auf sie.

PHYTOTHERAPIE Tinktur: leicht desinfizierend und geeignet zu Wäsungen und Mundspülungen. Das Einatmen der erhitzten Tinktur tut den Atemwegen gut. Auch das Räuchern des Harzes entspannt und lockert, regt den Fluss der Lebensenergie an. **Salben und Cremes:** pflegen und besänftigen empfindliche Haut

AROMAKUNDE Benzoe-Resinoid und -Absolue: lassen sich gut einatmen oder auch nach Erhitzen des Fläschchens in eine Lotion einarbeiten. Leichter ist es, sie mit Alkohol zu verdünnen und dann tropfenweise im Glas Wasser einzunehmen; oder Sie benutzen sie als wunderbar balsamische Parfümnote.



Styrax cinalis steht für verführerische und zugleich heilsame Sinnesfreuden.

Beschwerden heilen

Beim Wiederherstellen der Gesundheit arbeitet Benzoe sozusagen im Untergrund – durch seine ruhespendende Wirkung verhilft der Duft zu einem ausgewogenen Grundlebensgefühl, der besten Basis für jegliche Art von Erholung und Genesung. Ganz konkret wirkt er erwärmend, erleichtert die Atmung und beruhigt gereizte Haut.

AROMAKUNDE Benzoe-Resinoid: 3 × tgl. bis zu 5 Tr. mit einem TL Honig vermischt in ein Glas lauwarmes Wasser oder Kräuter-Tee geben. **Inhalation:** bei Bronchitis sowie Erkältungen. **Einreibung:** mit Jojoba-, Mandel- oder Oliven-Öl bei trockener, rissiger Haut

Berberitze

Berberis vulgaris

Berberitzengewächse (*Berberidaceae*)



Dornen überwinden

Sammeln und Anbauen

Der Strauch blüht im Mai und Juni. Vorsicht ist beim Sammeln der Blätter und Rinde geboten – sie sind leicht giftig. Die Beeren werden im Herbst gesammelt, doch erst

Weitere Namen

Sauerdorn, Dornholz, Heilandsdorn, Wehdorn, Kreuzdorn, Weinzapfel, Spitzbeerli, Zitzerl, Weinäuglein, Frauenlaub, Muttergottes-Chrut, Bettlersalat, Bubenkraut, Farbholz, Gäälsuchtsdorn; engl. *barberry, holy thorn, jaundice berry*; franz. *vinettier, épine-vinette*

Typische Merkmale

Strauch; bis zu 4 m hoch; Wurzel-Rinde gelblich braun, innen schön gelb; Zweige im jungen Alter rötlich, gebogen mit langen Stacheln, später holzig, grau; Blätter klein, gebündelt stehend, muschel- bis eiförmig gezähnt, später sich teilweise zu Dornen wandelnd; Blüten leuchtend gelb in hängenden Trauben; Beeren rot, walzenartig, länglich eiförmig mit saurem Geschmack; Samen rotbraun; stark riechend

Verwechslung

andere *Berberis*-Arten, wie z. B. Mahonie (*Berberis aquifolium*)

Standort

Hecken, Gebüsche

Vorkommen

Europa, Asien

Verwendung

Früchte, Wurzel-Rinde für Tinkturen, Tees und Säfte

Inhaltsstoffe

Früchte: Vitamin C, Fruchtsäuren, Mineralien, Pektin; Blätter und Wurzel-Rinde: Alkaloide, Gerbstoffe, Wachs, Harz

Wirkung

Wurzel-Rinde: harntreibend, antibakteriell und pilztötend, blutdrucksenkend, galletreibend; Beeren: vor allem adstringierend und verdauungsfördernd



Mahonie – als Homöopathikum heilsam bei Schuppenflechte.

nach dem ersten Frost. Sie können aus den Samen der reifen Beeren neue Pflanzen ziehen. Der junge Strauch kann das ganze Jahr über eingepflanzt werden. Er gedeiht am besten auf kalkhaltigem Boden.

Gut zu wissen

Im Mittelalter wurde die gelbliche Wurzel-Rinde als Heilmittel für Gelbsucht und Leber- und Gallenleiden genutzt. Daher rührt ihr alter Name *Gäälsuchtsdorn*. Nach dem gelben Farbstoß Berberin, der nicht nur in der Wurzel-Rinde, sondern auch im Holz und der Wurzel selbst steckt, hieß sie auch *Farbholz* und diente zum Gelbfärben von Textilien. Im Lauf der Jahrhunderte wurden auch die Blüten und Blätter zu Heilzwecken ausprobiert. Die Blätter boten sich als *Bettlersalat* an und wurden besonders von Kindern gern geknabbert, deshalb auch *Bubenkraut* genannt. Der Legende nach steckten die Dornen des Strauches in der Christus-Dornenkrone. Daher wurde er mit Namen wie *Heilandsdorn* geehrt. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass die Behandlung von Schmerzen heute ins Zentrum der Behandlung gerückt ist.

Gesundheit unterstützen

Der Saft aus den Früchten ist appetitanregend, kühlend und erquickend und enthält viel Vitamin C. Er bringt die Verdauungsorgane und Stoffwechselvorgänge in Schwung und wird gern zu Saft, Gelee, Limonade oder Sauerdorn-Wein verarbeitet.

PHYTOTHERAPIE Wurzel-Rinde: 1 TL davon zum heißen Infus regt die Gallentätigkeit an, fördert die Verdauung, insbesondere die Nierenaktivität; Achtung: bei akuter Nieren-Entzündung meiden, weil zu reizend.

Beeren: 2 TL zum kalten Auszug oder Saft als Vitaminspender. **Beeren-Saft:** macht Appetit und spendet Vitamin C, stärkt obendrein den Gaumen.

Getrocknete Beeren: passen sehr schön ins Frischkornmüsli

Beschwerden heilen

Früher kamen vor allem die sauren Früchte und Blätter, daneben auch die Blüten und die Wurzel-Rinde zum Einsatz: Als Magenbitter, bei Durchfall, rheumatischen Beschwerden, Schwangerschaftsübelkeit mit Erbrechen, als Gegenmittel nach einem Adrenalinschock oder zum Ausziehen von Dornen und zu vielem mehr wurde der Strauch eingesetzt. Heute ist besonders die homöopathische Anwendung bei Rheumaschmerzen gängig.

PHYTOTHERAPIE Frischer Beeren-Saft: zum Einreiben des Zahnfleisches bei wackeligen Zähnen und Zahnfleischbluten. **Tee:** 3 g getrocknete Wurzel oder 2 TL Beeren auf 150 ml Wasser, 3 Tassen 3 × tgl., bei Hals- und Blasen-Entzündungen, Bronchitis und Durchfall. **Tee aus Blättern und Rinde:** wenige Minuten im Mund halten, hilft bei entzündetem Zahnfleisch. **Wurzel-Rinde:** in Gallen- und Leber-Tees (20) bei Bauspeicheldrüsen-Entzündungen (alle Anwendungen traditionell)

HOMÖOPATHIE *Berberis aquifolium* (Mahonie) Urtinktur aus D2: 5 Tr. 3 × tgl. bei Schuppenflechte. ***Berberis vulgaris* C6:** bei paradoxem Wechsel von Symptomen ins Gegenteil, von Nieren ausstrahlenden rheumatischen Schmerzen mit Blasen- oder Gallenbeschwerden

Bergamotte siehe → Zitrusbäume S. 408

Große Bibernelle

Pimpinella major

Doldenblütler (*Apiaceae*)



Sich für ein langes Leben wappnen

Sammeln und Anbauen

Pimpinell-Blätter vom Frühling bis zum Sommeranfang pflücken, die Blüten in den folgenden Monaten. Die Wurzel vom Herbst bis zum Frühjahr ausgraben. Ideale Aussaatzeit im März und April an einem sonnigen Gartenplätzchen.

Gut zu wissen

In Zeiten der Pest hat es sich herumgesprochen: »Iss Kranabett und Pimpernell, dann bleibst gesund und stirbst net schnell!« Die Bibernelle steht danach dem Wacholder an Abwehrpotenzial nicht nach. Hochwirksam gegen alle Gi e war die *Weiß deutsche Theriakwurzel*, ein Bestandteil der heilkrä igen Theriakmischung. Die *Steinbrech-wurzel* kann Blasensteine brechen, das Blut reinigen und vor allem das Herz »gewaltiglich« stärken. Ein beliebter Trick für junge Männer, die eine Frau erobern wollten, war, der Auserwählten eine Wurzel der *Bockwürze* in die Tasche zu stecken – dann war es um sie geschehen. Der Bock hat sich wohl wegen seines starken Geruchs und seiner Assoziation mit Erotik in den Pflanzennamen geschlichen: Jemand »hat Bock auf etwas«, heißt es heutzutage. Doch die zarte Pflanze muss mehr noch als sinnliche Freuden erwecken können. Warum sonst hätte sie den Namen *Ambrosia* bekommen, den auch die Speise trägt, die den Göttern Unsterblichkeit verleiht?

Gesundheit unterstützen

Pimpinelle enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Sie macht frisch und hilft, Müdigkeit zu überwinden. Weiter fördert sie die Menstruation und macht als *Bockspeterlein* auch liebeslustig – in welchen Mengen verrät allerdings niemand.

PHYTOTHERAPIE Blüten und Samen: duften und schmecken pikant, die Blätter dagegen mild, fügen sich schön in Salate. **Wurzel:** frisch als Suppengewürz

Weitere Namen

Pimpernelle, Pimpinelle, Steinbrech-wurzel, Weiße deutsche Theriakwurzel, Rother Steinbrech, Bockspeterlein, Pfefferwurzel, Bergwurz, Blauwurzel, Ambrosia, Bockskraut, Bockwürze, Weiße Bibernelle, Weiße Pimpernell; engl. *greater burnet saxifraga, pimpinel*; franz. *grand boucage*

Typische Merkmale

bis zu 1 m hoch; Wurzel scharf-pfeffrig schmeckend, nach Bock riechend, an Schnittstellen sich bläulich färbend; Blättchen eiförmig mit gezähntem Rand; Blütendolden weiß; Fruchtknoten eiförmig, ohne Borsten und Stacheln

Verwechslung

namentlich mit dem Kleinen Wiesenknopf, der seit dem Mittelalter auch Bibernelle genannt wird

Standort

trockene Wiesen und Waldränder, Gebüsche, Wegränder, Raine, Triften, Hügel; Große Bibernelle seltener

Vorkommen

Europa bis Zentralasien

Verwendung

Wurzel für Tinktur, Blätter und Blüten für Salate

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, Saponine, ätherisches Öl, Kumarine

Wirkung

antibiotisch, entzündungshemmend, blutreinigend, blutstillend, schweißtreibend, harntreibend, schleimlösend

Beschwerden heilen

Hochwirksam, da antibiotisch, ist die Wurzel. Sie hilft bei Hals-Entzündungen, Erkrankungen der oberen Atemwege, Hautausschlägen, rheumatischen Beschwerden oder Gicht. Auch Blasensteine wurden mit dem *Roten Steinbrech* behandelt.

PHYTOTHERAPIE Tee aus der Wurzel (*Radix pimpinellae*): ein altes beliebtes Mittel bei Kinderkrankheiten und Erkältungen, bei gereiztem Hals und Bronchien, bei Husten und asthmatischen Beschwerden; 1 TL Wurzel kalt in 1 Glas Wasser oder Wein über Nacht ansetzen, dann bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen und nach Bedarf mit Honig gesüßt 3 × tgl. 1 Tasse trinken; oder ungesüßt zum Gurgeln verwenden; alternativ **Tinctura pimpinellae**, 10 Tr. 3 × tgl. einnehmen oder ein Stück **Wurzel** kauen; die *Pfefferwurzel* ist sehr scharf!

HOMÖOPATHIE *Pimpinella alba* D6: bei Frostschauern, Kopfschmerzen und Nackensteifigkeit, bei Beschwerden der Wirbelsäule und Fieber



In andere Welten abtauchen

Weitere Namen

Tolle Bilse, Tollkraut, Dummkraut, Raswurz, Zankkraut, Zahnkraut, Schlafkraut, Teufelsauge, Zigeunerkraut, Prophetenkraut, Totenkräutel, Verrenkwurzel, Gichtkraut, Wurmsame, Apollinaris; engl. *black henbane*, *belene*, *stinking nightshade*; franz. *jusquiame noire*, *herbe aux dents*, *herbe aux chevaux*

Typische Merkmale

Halbstrauch; meist einjährig; Blätter behaart, klebrig, buchtig eingekerbt, gezähnt; Blüten glockenförmig, mattgelb mit violetten Adern, im Schlund dunkel-

Schwarzes Bilsenkraut

Hyoscyamus niger

Nachtschattengewächse (*Solanaceae*)

**Sammeln und Anbauen**

Das Schwarze Bilsenkraut darf nicht gepflückt werden – es steht unter Naturschutz. Sie können aber die Samen im Frühjahr in die lehmige, stickstoffreiche Erde eindrücken. Die Pflanze sät sich von allein neu aus. Weißes Bilsenkraut (*H. albus*) braucht Temperaturen über 5°C. Es muss im Haus überwintern – wenn es nicht bereits im Herbst eingeht. Es liebt trockenen Boden und Wärme, mag keine Stau-nässe, darf aber auch nicht austrocknen. Sie können es durch Stecklinge und Samen vermehren.

Gut zu wissen

Seit Urzeiten ist das Bilsenkraut berühmt-berüchtigt als Gift- und Heilpflanze. Es war nicht nur unter indoeuropäischen Völkern wie den Germanen, Kelten, Grie-



Die geräucherten Blätter des Goldenen Bilsenkrautes helfen bei Zahnschmerzen.

chen, Römern, Indern und Persern bekannt, sondern auch bei den Ägyptern, Arabern und Babyloniern. In vielerlei Riten wurde und wird es noch immer weltweit für bewusstseinsweiternde Erfahrungen verwendet. Der Namensteil *bil* bedeutet *Vision*, *Himmelsbrücke* und steckt auch in *bifrost* / *bilröst*, dem Wort für die Brücke zwischen Midgard und Asgard, zwischen Menschen- und Götterwelt. Die Griechen ordneten *Apollinaris* ihrem Lichtgott Apollon zu, die Kelten entsprechend dem Belenos. Natürlich diente ein die Sinne und Vernunft betörendes Kraut wie dieses auch der Hexerei und Zauberkunst. Als betäubendes Mittel nahm es Schmerzen und bot sich für den Operationstisch an. Auch die Samen waren eine gute Arznei. Sie wurden zerstoßen und auf die Schläfen gebunden, um »großen Schlaf« zu bringen. Der Arzt Ortolf riet schon vor 700 Jahren vom Verzehr der Samen ab, da er das »Siechtum der Vergessenheit« bringe. Er berichtet: Einem wegen Unkeuschheit angefeindeten Bischof seiner Zeit verhalf kein Mittel zur Enthaltsamkeit, bis ihm der Saft des Bilsenkrautes verabreicht wurde, woraufhin »ihm die Lust zu mal sehr verging«. Neu erforscht ist, dass Bilsenkraut-Extrakte in der Behandlung von Alzheimer eine Alternative zu synthetischen Medikamenten, die starke Nebenwirkungen aufweisen, sein könnten. Sie verbessern die Gedächtnisleistung.

Gesundheit unterstützen

Wenn jemand das Reisen nicht gut verträgt, kann er sich ein **Pflaster mit Bilsenkraut-Extrakt** besorgen. Doch Vorsicht: Bei empfindsamen Gemütern mag die Reise von einer »inneren Reise« in ungeahnte Gefilde begleitet werden.

Beschwerden heilen

Bilsenkraut war noch im 20. Jahrhundert bei Operationen nützlich und ist es mancherorts noch immer. Die frischen oder zu Salben verarbeiteten Blätter wurden in vielen Ländern zur Beruhigung von Schmerzen und Krämpfen, etwa bei Magen- und Darmkrämpfen, aufgelegt oder aufgetragen. Nervenkrankheiten und Erkrankungen im Atembereich gehören weiter zu den ethnomedizinischen Indikationen. In der Antike wurde das Weiße Bilsenkraut

purpurn; Samen schwarz; unangenehm riechend

Verwechslung

Samen mit Mohn-Samen (S. 251)

Standort

trockene Orte, Schuttflächen, Mauern, Wegränder

Vorkommen

Europa, Nordamerika, Asien (außer Süd-asien), Indien, Nordafrika, Australien

Verwendung

für Öl-Auszug mit Erdnuss-Öl, getrocknete Blätter und Samen für Räucherung, blühende Zweigspitzen mit oder ohne Früchte für Homöopathika, frische Blätter als Auflage (Weißes Bilsenkraut, *H. albus*)

Inhaltsstoffe

Alkaloide (Scopolamin, Hyoscyamin)

Wirkung

schmerzstillend, krampflösend, narkotisch, psychoaktiv, halluzinogen; Achtung: In höherer Dosierung können Übelkeit, Anstieg des Blutdrucks, Herzrasen, beschleunigte Atmung, Sprach- und Sehstörungen, Halluzinationen und Verwirrtheit eintreten; selten Todesfälle



Zum Überwintern sollte das Weiße Bilsenkraut ins Haus geholt werden.



Vom weisen Wandel des
Frühlings künden

Weitere Namen

Hänge-Birke, Trauer-Birke, Maien, Frühlingsbaum, Pfingst-Birke, Warzen-Birke, Besen-Birke; engl. *silver birch*; franz. *bouleau verruqueux*

Typische Merkmale

bis zu 25 m hoher Laubbaum; Rinde weißseiden, papierähnlich, selbst im feuchten Zustand brennbar; Zweige leicht hängend; Blätter oval, gezähnt, im Herbst golden; männliche Blüten-Kätzchen hängend, gelblich, weibliche Kätzchen während der Blüte aufrecht, kleiner

(*H. albus*) medizinisch am höchsten eingestuft. Alle Bilsenkraut-Arten sind psychoaktiv und besitzen eine ähnliche Wirkung. Wir raten deshalb unbedingt zu homöopathischen Anwendungen unter fachkundiger Betreuung.

PHYTOTHERAPIE Blätter des Goldenen (*H. aureus*) und Schwarzen Bilsenkrauts: bei Zahnschmerzen und Beschwerden der Atemwege räuchern, bei Wunden frisch zerdrückt mit Oliven-Öl auflegen (Israel, China). **Öl aus Schwarzem Bilsenkraut (*H. oleum*):** äußerlich bei rheumatischen Schmerzen, Nervenschmerzen und Narben. **Blätter des Weißen Bilsenkrauts:** senken das Fieber, mehr als 4 Blätter verwirren aber bereits den Geist (traditionelle Anwendung)

HOMÖOPATHIE *Hyoscyamus niger* D12: bei Krämpfen im Verdauungstrakt, krampfartigem Husten, Unruhezuständen und Schlafstörungen

Weiß-Birke

Betula pendula, *Betula alba*, *Betula verrucosa*

Birkengewächse (*Betulaceae*)



Sammeln und Anbauen

Die Birke stellt keine großen Ansprüche an ihren Standort. Sie kann Trockenheit wie Kälte gut vertragen, nur schön hell soll es für sie sein. Sie sucht die Nähe von Kiefern und wächst dort, wo tief in der Erde Eisenerz vorkommt. Neben Obstbäume gepflanzt verstärkt sie – laut anthroposophischem Landbau (Demeter) – die Kraut- und Düngung.

Gut zu wissen

Die Birke ist der Lichtbaum in den Wäldern Europas. Wie alle Bäume, die schon vor langer Zeit verehrt wurden, ist sie ein heiliger Baum. Mit ihrer weißen Rinde ist sie ein Symbol für alles Neue und Frische, auch für Jungfräulichkeit. Sie ist der Baum des Nordens, denn sie gedeiht auch dort, wo kein anderer Baum mehr die Kälte erträgt. Ihre lichte Erscheinung in weißem Borkenkleid und zartgrünem Blätterumhang hat sie zum Frühlings- und Maibaum gemacht und später zum christlichen

Osterstrauß. Von praktischem Nutzen war und ist die Rinde bei den nordischen Völkern, die Körbe oder auch Taschen und Schuhe daraus herstellen. Der Haut- und Haarbaum lässt Sommersprossen verblassen und macht einen rosigen Teint. Der Wein aus ihrem Saft ist ungewöhnlich berauschend, der Rauch ihrer Blätter entführt in andere Bewusstseinssebenen. So sind die Blätter der Zucker-Birke (*B. lenta*) Teil der Tabakmischung für die indianische Friedenspfeife.

Unsere Erfahrung

Die Birken sind im Erobern neuen Terrains Pioniere. Und sind damit auch Vorbilder im Umgang mit Neuem. Eine Mutter, die zum ersten Mal ihre kleine Tochter der Obhut anderer überließ, um ein paar Tage verreisen zu können, starb fast tausend Tode aus Besorgtheit, ob sie solch Wagnis eingehen dürfe. Bis ihr einige Bäder mit Birken-Öl begreifen halfen, dass sie das noch unbekannte »Land des Loslassens« betreten dürfe.

Gesundheit unterstützen

Altbewährt und immer wieder gut und erquicklich ist eine Frühjahrskur mit Frischpresssaft aus den Blättern. Er tut mit Ihrem Blut-, Nieren- und Hautsystem das, was die Birken mit verbrauchtem Boden machen: eine Grundreinigung, wie etwa Fensterputzen und Ausmisten nach einem schweren, langen Winter. Trinken Sie bitte während dieser Kur viel mehr Wasser als gewöhnlich.

PHYTOTHERAPIE Frischsaftkur: Frischpresssaft (aus dem Reformhaus) mit Buttermilch 1:4 verdünnt trinken; in den ersten 2 Wochen mit tgl. 1–2 TL beginnen, dann steigern bis zu 3 EL pro Tag, um die Durchspültätigkeit des gesamten Organismus zu fördern. **Tee aus den Blättern:** 2 EL zerkleinerte Blätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, absieben; 1 Tasse pro Tag: harn- und schweißtreibend. Frauen-Tee mit Birke, Rezept siehe Ysop (S. 398). **Mehl aus Blättern oder Rinde:** als Mehl zum Backen und Gewürz. **Junge frische Blätter:** zu Salaten. **Birken-Wein:** den im Frühjahr gewonnenen Saft (aus einem Loch in der Rinde) zu Wein vergären und mit Honig, Nelken und Zitronenschale abschmecken; stark berauschend und appetitanregend (englische Tradition).

AROMAKUNDE Hydrolat: für Waschungen empfindlicher (pollenallergischer) Haut; als Verjüngungskur wintergeplagter Gesichter; auch als haarwuchsförderndes Haarwaschmittel. **Zucker-Birken-Bad:** ätherisches Öl der Zucker-Birke (*B. lenta*) für Bäder oder zur Einreibung in Lotion; sehr motivierend und stärkend bei neuen Wagnissen

Beschwerden heilen

Die Birke hilft bei Symptomen wie Herzschwäche, Nieren- und Blasen-Entzündung, Wasseransammlung im Gewebe, Gelenkschmerzen oder bei Pollenallergien (selbst wenn Sie den Birken-Pollen nicht vertragen). Bei solchen Beschwerden ziehen Sie unbedingt einen erfahrenen Pflanzenheilkundigen zurate!

PHYTOTHERAPIE Tee und Saft (siehe oben): gehören unter vielen weiteren Rezepturen zu den gängigsten; 1 Tasse Tee tgl. 1 Monat lang trinken; bei

Verwechslung

keine

Standort

lichte Laub- und Nadelwälder, Wald- und Wegränder, Moore, Heiden, Steinbrüche

Vorkommen

Europa, Asien

Verwendung

Blattknospen, Blätter, Saft, Rinde, Teerharz; Tee, Tinktur, Saft

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Vitamin C, Harz, Saponine, Flavonoide

Wirkung

harn- und schweißtreibend, schwach abführend, antibakteriell



Zucker-Birke: lindert Entzündungen der Haut und Juckreiz

Gliederreuma und chronischer Herzschwäche mit Bein- oder Arm-Ödem-bildung. **Birken-Asche:** in Joghurt oder Multbeeren-Saft; in den nordischen Ländern traditionell zur Heilung von Krebs, Lungen-, Dickdarm- und rheumatischen Erkrankungen sowie bei Durchfall und Krampfadern (Arzt!)

AROMAKUNDE Zucker-Birken-Einreibung: ätherisches Öl der Zucker-Birke (*B. lenta*) in Lotion; hautentzündungs- und juckreizlindernd. **Bad:** ätherisches Öl von *B. allighensis* oder *B. pendula* (Birken-Rindenteer-Öl) in 0,1%iger Verdünnung im Bad; bei chronischem Ekzem, Neurodermitis und Entzündungen durch eine Haut-Allergie; seelisch aufbauend bei Trauerdepression

Bitterorange siehe → Zitrusbäume S. 408

Europäische Bleiwurz

Plumbago europaea

Bleiwurzwächse (*Plumbagoniaceae*)



Der inneren Stimme vertrauen



Weitere Namen

Zahnwurz; engl. *leadwort*; franz. *dentelaire*, *malherbe*

Typische Merkmale

Halbstrauch; mehrjährig; Wurzel dick, holzig, weiß, stark aromatisch; bis zu 1 m hoch; Blätter lanzettförmig, behaart; Blütenkelche 5-kantig, weiß bis purpurn, in Ähren, mit violetten Kronen

Verwechslung

keine

Standort

Wegränder, steinige, felsige Orte

Vorkommen

Mittelmeergebiet, Kaukasus

Sammeln und Anbauen

Die Europäische Bleiwurz blüht von August bis September, die Chinesische (*Ceratostigma willmottianum*) vom späten Sommer bis in den Herbst. Die wegen ihrer hübschen Blüte gern in Gärten gezogene Pflanze gedeiht in sonniger, windgeschützter Lage. Die europäische Art mag trockene, auch steinige Böden, die chinesische möchte regelmäßig gewässert werden. Vermehrung über Samen.

Gut zu wissen

Der Halbstrauch war den Heilkundigen im alten Europa bekannt, wahrscheinlich bereits vor zwei Jahrtausenden. Lange zurück reicht jedenfalls ihre Verwendung bei Geschwüren und für die Zähne, weshalb sie auch *Zahnwurz* heißt. Mit dem Wort für Zahnfüllungen, den Plomben, teilt sie als Bleiwurz ihre Namensherkunft – gehen doch beide Begriffe auf das lateinische Wort für Blei zurück, auf *plumbum*. Grau wie Blei sind auch die Flecken, die der Wurzel-Saft der Pflanze hinterlässt. Zum Herausziehen von inneren Entzündungen auf die Haut, als sogenanntes Blasenzie-

hendes Mittel, wurde die Europäische Bleiwurz früher viel verwendet. Die hübsche Chinesische Bleiwurz, *min jiang lan xue hua*, ziert viele chinesische Gärten. Erst vor 200 Jahren wurde sie zum ersten Mal beschrieben und kurz darauf botanisch klassifiziert. Und rund 100 Jahre ist es her, seit Edward Bach auch die Blüte dieser Bleiwurz-Art für therapeutische Zwecke entdeckte. Inzwischen hat die Blüten-Essenz *Cerato* einen Siegeszug um die Welt angetreten. Ihre subtile Wirkung wird für Menschen empfohlen, die ihr Vertrauen in die Aussagekraft der eigenen Intuition aufbauen oder stärken wollen. In Tibet gilt die himmelblaue Blume als Zeichen der Weisheit.

Verwendung

Wurzel und Kraut für Essenz und Tinktur, ganze, frische Pflanze für Homöopathika

Inhaltsstoffe

Bitterstoffe, Gallussäure

Wirkung

entzündungshemmend, schmerzlindernd

Gesundheit unterstützen

Für Menschen, die ihre innere Stimme nicht hören können oder ihr nicht trauen wollen, stellt die Blüte des Chinesischen Hornkrauts Hilfe auf emotionaler Ebene zur Verfügung. Die Blüten-Essenz schenkt neues Vertrauen in das eigene, unschwellig vorhandene Wissen, das nur allzu leicht im Lärm des Alltagstrubels und in der Fülle kaum noch zu bewältigender Informationen unterzugehen droht. Sie kann besonders in Zeiten aufkommender Erkältungskrankheiten ihre Stärke unter Beweis stellen.

PHYTOTHERAPIE Bach-Blüten-Therapie: Die Intuitionsblüte *Cerato* (Chinesische Bleiwurz) stärkt das Vertrauen in die eigene Intuitionskraft, lässt die innere Stimme wieder zu Wort kommen.

Beschwerden heilen

Neben den Zähnen gehören auch die Augen und die Verdauungsvorgänge traditionell zu den wichtigsten Anwendungsbereichen. Heute werden homöopathische Potenzen bevorzugt. Sie sind besonders geeignet für jene, die am liebsten schweigen möchten und ihre Stimme verweigern, gar nicht so unähnlich dem Bach-Blüten-Typus.

PHYTOTHERAPIE Wurzel (Europäische Bleiwurz): als Erste Hilfe bei Zahnschmerzen kauen. **Wurzel-Tinktur:** zur äußerlichen Behandlung von Hautkrankheiten wie Ausschlag

HOMÖOPATHIE *Plumbago-europaea*-Urtinktur: 3 × tgl. 10 Tr. bei Augen-Entzündung, erhöhtem Speichelfluss, Blähungen und Verstopfung. ***Plumbago litteralis* D6** (Brasilianische Bleiwurz): bei Ekzem der Vulva, Augen-Entzündung, milchigem Speichelfluss, Verstopfung mit rotem Urin, Nieren- und Gelenkschmerzen, Eiterung im Mundraum; Modalitäten: Abneigung zu reden, Wortkargheit, Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Depression, Verzagtheit



Die Chinesische Bleiwurz besitzt eine heilende Wirkung bei Traurigkeit und Depression.



Nicht ausbluten

Blutwurz, Tormentill

Potentilla erecta

Rosengewächse (*Rosaceae*)



Weitere Namen

Blutbrech, Blutreinigungswurz, Herztröstlerli, Ruhrwurz, Rotwurz, Zähnegras, Heidecker, Moorecker, Krautwurz, Krampfwurz, Schnapswurz, Mariereinigung; engl. *tormentil*; franz. *potentille*, *tormentille*

Typische Merkmale

mehrhjährig; Wurzelstock knollig, schwarzbraun, innen weiß, wird beim Brechen rötlich; Stängel fein behaart, bis zu 50 cm hoch; Blätter gefingert mit gezacktem Rand; meist 4 gelbe Blütenblätter

Verwechslung

kriechendes Fünffingerkraut; früher als Fälschung der *Mandragora*-Wurzel verkauft

Standort

Birkenwälder und andere lichte Wälder, Waldränder, Triften, Heiden, Moore

Vorkommen

Nord- und Mitteleuropa, Nordasien

Verwendung

Tee oder Tinktur aus den Wurzeln zur innerlichen und äußerlichen Anwendung

Inhaltsstoffe

Gerbstoff, Gerbsäure, Harz, Glykoside, ätherisches Öl

Wirkung

zusammenziehend, blutstillend, antiinfektiös, entzündungshemmend, austrocknend

Sammeln und Anbauen

Die nach ihren Standorten auch *Heidecker* und *Moorecker* genannte Pflanze blüht von Mai bis September. Ihre Wurzel im September, Oktober oder März ausgraben, zerschneiden und trocknen. Die anspruchslose und schattenverträgliche Wiesenblume ist ein Bodendecker.

Gut zu wissen

Die Kraut sitzt in der Wurzel, die durch ihren roten Farbstoff auf sich aufmerksam macht und daher mit Blut assoziiert wurde. *Rotwurz* ist ein hervorragendes Blutstillmittel und seit der Antike das Mittel der Wahl bei blutigem Durchfall: entweder als Dekokt (Abkochung) oder pulverisiert in Rotwein: »Tormentillwurzel ist sehr nützlich zu allerlei Wunden.« *Mariereinigung* heißt sie weiter, da sie bei starker Menstruation hilft. Die Pflanze diente früher als schmerzstillendes *Zähnegras*, bei Kropf.

Gesundheit unterstützen

Tormentill schützt vor innerem und äußerem Blutverlust. Die rote Wurzelfarbe ist eine Signatur der Natur.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 TL Blutwurz(el) pro Tasse; mit kaltem Wasser ansetzen, kurz aufkochen, zugedeckt 5 Min. ziehen lassen, abseihen; tgl. 2 Tassen schluckweise trinken. **Tee-Kur:** 6 Wochen 1 Tasse/Woche; zur Darmreinigung. **Wein:** 2 Handvoll Frischwurzeln in 1l Rotwein ansetzen und 3 Wochen stehen lassen; 1 Likörglas 2 x/Woche beugt Darminfektionen vor; schützt vor kleineren Darmblutungen. **Küchlein:** Das Kraut- oder Wurzel-Pulver mit Eiweiß verrührt und gebacken ist »föhrtrefflich denen, so unten und oben von sich geben« (altes Rezept). **Tormentillseife** (Reformhaus): fast vergessen, wirksam bei unreiner Haut und Ausschlägen

Beschwerden heilen

Kleinere frische Blutungen (wie Zahnfleischbluten oder blutig aufgekratzte Haut) werden durch diese *Krautwurz* gut gestillt; die Ursachen müssen

natürlich dennoch geklärt werden. Bei einheimischer Darmgrippe bewahrt die Blutwurz vor zu großem Flüssigkeitsverlust und bei starken Menstruationsblutungen vor zu großer Schwächung. Sie hilft, Entzündungen im Mund und Rachenraum abzuheilen.

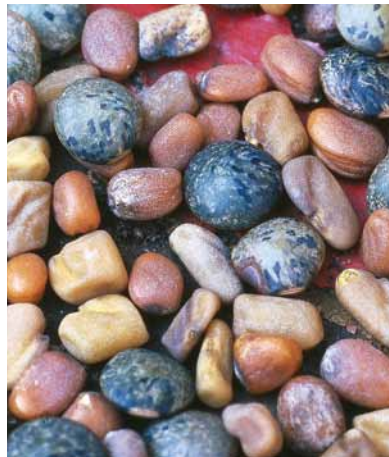
PHYTOTHERAPIE Tee: bei akuten Durchfallbeschwerden 2–3 × tgl. trinken; noch warm zum Gurgeln bei Schleimhaut-Infektionen in Mund und Rachen

HOMÖOPATHIE *Tinctura-tormentillae*-Urtinktur (Apotheke): leicht verdünnt bei Zahnfleischbluten aufpinseln; 5 Tr. pro Glas Wasser, tgl. über 1 Woche; blutungsstillend bei gelegentlichen Darmblutungen (stets beim Arzt Ursachen und Zusammenhänge abklären!)

Bockshornklee

Trigonella foenum-graecum

Schmetterlingsblütler (*Fabaceae*)



Mit frischer Lebenswürze stärken

Sammeln und Anbauen

Um die Samen zu gewinnen, die voll ausgereiften Schoten ernten und trocknen, bis sich die Samenkörner herauslösen. Gepflanzt wird im Frühjahr oder Herbst in ton- und kalkreicher Erde. Die Pflanze übersteht Frost, mag nicht zu viel Feuchtigkeit und eignet sich sehr gut zum Trocknen.

Gut zu wissen

Der Verwandte des Schabzigerklee (*Trigonella caerulea*) wird seit Jahrtausenden kultiviert, in Mesopotamien, Ägypten, Indien und im Mittelmeerraum. Von griechischen Ärzten wurde er einst als Samenmehl-Breiaufgabe bei Frauenleiden verwendet. *Schötchenmutterkraut* weist auf die milchbildende Wirkung hin. Für Pfarrer Kneipp ist *Bocksklee* »das beste von allen (mir) bekannten Mitteln zum Auflösen von Geschwülsten und Geschwüren«, gemeint sind Furunkel und Abszesse. Als *Schöne Marie* säubert die Pflanze den Leib, nimmt Flecken und Male, vertreibt Runzeln und »macht ein hübsch Angesicht«, wie ein altes Kräuterbuch verrät. Beide Kleearten bringen Glück, der Bocksklee auch Liebesglück und wurde zu heiligen Zwecken gebraucht. Schabzigerklee ist ein Gewürz für den grünen Kräuterkäse namens Schab-

Weitere Namen

Bocksklee, Ziegenhorn, Kuhhornklee, Griechisch Heu, Finegriechen, Römischer Klee, Fine Margrete, Faule Grete, Schöne Marie, Schötchenmutterkraut, Pferdekur; Samen: Venuskörner, Drüsenkörner, Griechische Heusamen, Hornkleesamen, Kuhbohnen, Rehkörner, Ziegensamen; engl. *fenugreek*; franz. *fenugrec*, *sénégrain*

Typische Merkmale

einjährig; Wurzel pfahlähnlich; Blätter 3-zählig, kleeartig; Blüten blassgelb, einzeln oder zu zweit in den Blattachseln sitzend; Hülsenfrüchte hornähnlich, 3–10 cm lang, schmal, manchmal gekrümmt; Samen gelbbraun; Geruch des ganzen Krauts stark würzig, an Liebstöckel (Maggi) erinnernd

Verwechslung

andere Klee-Arten, junge Lupinie

Standort

meist angebaut

Vorkommen

ursprünglich Indien und Nordafrika, Vorderasien, China, Australien, Südeuropa; heute nur noch selten angebaut

Verwendung

Samen für Tee, Auflagen, Öl und Speisen

Inhaltsstoffe

Schleimstoffe, Saponine, Glykoside, Alkaloid, Bitterstoffe, Eisen, Phosphor, ätherisches Öl, Proteine

Wirkung

antidiabetisch, cholesterolsenkend, expektorierend, schleimlösend, entzündungshemmend, wundheilend, herz- und uterusstärkend, blutbildend, milchbildend

ziger. Auf schlechtes Wetter reagiert der im Haus aufgehängte Klee mit stark verändertem Geruch, den man schnell wahrnimmt.

Unsere Erfahrung

In unserem Gewürzregal haben Bockshornklee und Schabzigerklee seit Jahren einen festen Platz. Sie runden Speisen wunderbar ab, schenken ihnen ein »volles« Aroma – genau richtig für ein »voll«-wertiges Menü. In Kombination mit kräftigem Wintergemüse, sei es in Ragouts oder feinen Gratins, haben sich beide Gewürze bei uns zig Ma(h)le als Appetitmacher bewährt und die eher dezenten Wintergerichte ausgesprochen bekömmlich gemacht.

Gesundheit unterstützen

Bockshornklee bietet mit seinen Samen eine wertvolle Nahrungszugabe: pulverisiert als Gewürz oder in gekeimter Form etwa in Frischkorngerichten und Salaten. Die appetitanregende Eigenschaft beider Kleearten bietet sich für jene an, die an Gewicht zulegen wollen; doch keine Angst: In guter, vollwertiger Nahrung machen sie keinesfalls dick, sondern tragen dazu bei, das Idealgewicht – das individuell unterschiedlich sein kann – zu halten. Die Inder genießen Bockshornklee-Blätter als würzigen Spinat. Die Samen machen eine schöne Haut, kräftigen die Gebärmutter, mehrten die Milch und stärken das Herz.

PHYTOTHERAPIE Tee aus den Bockshornklee-Samen: 1 TL Samen pro Tasse 15 Min. kochen und 3 × tgl. trinken, glättet faltige Haut und wirkt blutbildend. **Fettes Samen-Öl:** als Haut- und Haarpflege-Öl, beugt Schuppenbildung und Haarausfall vor. **Pulverisierte Samen:** zur Unterstützung aller oben genannten Aufgaben. **Tee, Gewürz von beiden Arten:** geben einen Kräfteschub und wirken gleichzeitig beruhigend auf den gesamten Organismus, puschen nicht hoch; ideal in Zeiten der Rekonvaleszenz und bei Schwäche. Achtung in der Schwangerschaft: Bockshornklee kann Uteruskontraktionen auslösen. **Schabzigerklee-Samen:** mit seinen verdauungsförderlichen Eigenschaften und dem nussigen Aroma sehr gut als Brotgewürz geeignet; als Gewürz für den mild-aromatischen Schabzieger Rohmilchkäse

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: sehr selten und teuer, curryähnlicher Geruch, als appetitförderliche Beigabe zu Würz-Ölen in der Küche verwendbar



Der Schabzigerklee hat ein volles Aroma.

Beschwerden heilen

Der Klee nimmt es mit Diabetes, verschleimten Atemwegen, Bronchitis, Haut-Entzündungen, Wunden und Blutarmut auf und leistet gute Unterstützung bei Infektionskrankheiten. Er senkt Blutdruck und Cholesterinspiegel, wobei wieder gilt: nur im Kontext mit einer rundum vitalstoffreichen Ernährung. Ähnlich wirkt Schabzigerklee, vor allem bei Husten.

PHYTOTHERAPIE Tee aus beiden Arten (Rezept siehe oben): bei Indikationen wie beschrieben, besonders Schabzigerklee hustenstillend. **Breiauflage:** zur Behandlung von Entzündungen auf der Haut und Wunden; 1 EL gemahlene Samen mit abgekochtem, noch warmem Wasser zu Brei verrühren; nach dem Abkühlen auf ein Leinentuch streichen und 20 Min. auflegen bei Haut- oder Nagelbett-Entzündung, Neurodermitis, Abszessen, Furunkeln, Geschwüren und offenem Bein (*Ulcus cruris*, bei Diabetikern); nach Bedarf wiederholen, zur Nachhaltigkeit mindestens 3 ×

Bohnenkraut

Satureja hortensis

Lippenblütler (Labiatae)



*Widerstand leisten und
Stärke zeigen*

Sammeln und Anbauen

Bohnenkraut blüht von Juni bis September. Gesät wird es im Juni direkt ins Freiland. Das Berg-Bohnenkraut (*S. montana*) beginnt schon im April zu blühen und wird entweder im Frühjahr ins Frühbeet, Gewächshaus oder auf die Küchenbank oder im Herbst ins Freiland gesät. Sie können es schön neben Buschbohnen pflanzen – es hält die Läuse ab. Beide Sorten sind gut zum Trocknen geeignet.

Gut zu wissen

Die Römer würzten Suppen aus Bohnen und Hülsenfrüchten mit diesem schmackhaften wie scharfen Würzkraut, das so zu seinem Namen kam. Hildegard von Bingen lobte Bohnenkraut bei ausbleibender Periode und Weißfluss. Aus Frankreich ist ein Liebestee-Rezept überliefert, bestehend aus 6 Prisen Bohnenkraut und je 2 Prisen Rosmarin, Minze und Eisenkraut (40 Tage und danach drei Tage reinen Bohnenkraut-Tee trinken). Wie Thymian und Quendel ist es »ganz bequemlich zur Speis«, weckt »Lust und Begierde« zu essen und fördert die Verdauung fetter und deiger Speisen. Die Ärzte empfahlen pulverisiertes Bohnenkraut in Wein für Blase (harnreibend) und Brust (Lunge) und zusammen mit Weizen aufgelegt bei Hüweh. Bohnenkraut ist ein *Pieperküönink*, ein Pfefferkönig, sei es für den Gaumen oder den Unterleib – und bringt beide auf Hochtouren.

Unsere Erfahrung

Während eines plötzlichen Wintereinbruchs im Gebirge mit Unmengen von nassem Schnee erkrankte eine Frau aus unserer Gruppe an einem heftigen Grippeanfall mit hohem Fieber. Sie legte sich wie betäubt ins Bett und nahm selbst von den Lawinen in der Umgegend nichts mehr bewusst wahr. Damit wir weiterfahren konnten, mussten Bärenkräe ihren Widerstandsgeist entfachen. Dafür gab es eine Lösung: Eine mehrfach täglich verabreichte Aromalotion-Einreibung mit dem Öl des Berg-Bohnenkrauts half ihr, das Fieber zu regulieren und alsbald wieder einigermaßen reisefähig zu sein. In diesem Fall hatte sich das ätherische Öl als klassisches Antibiotikum der Natur aufs Neue gut bewährt und hinterließ keinerlei Nebenwirkungen.

Weitere Namen

Sommer-Bohnenkraut, Brotkraut, Pfannkräutchen, Suppenkräutchen, Käsekraut, Pfefferkraut, Pieperküönink, Pfefferkönig, Senfkraut, Zwiebelkraut, Herzenstrost, Saturei; engl. *savory*; franz. *sariette*, *sariette des jardins*

Typische Merkmale

mehrfährig; bis zu 60 cm hoch; Stängel verholzend, verzweigt sich unten in buschige Äste; Blätter schmal, spatelig, ganzrandig; Blüten blattachselständig mit lila, rosa oder weißer Blumenkrone; Nüsschen eiförmig, grünlich braun; hocharomatisch; nicht winterhart

Verwechslung

andere Lippenblütler

Standort

felsige Hänge und Geröllhalden, Bauern- und Klostergärten

Vorkommen

Heimat Schwarzes Meer; Mittelmeergebiet bis Iran, Asien, Lateinamerika (andere Bohnenkraut-Arten)

Verwendung

ganzes Kraut für Tee, ätherisches Öl, Hydrolat

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Gerbstoffe

Wirkung

schweißtreibend, verdauungsfördernd, blähungswidrig, nervenstärkend, antibakteriell, aphrodisierend

Gesundheit unterstützen

Das Bohnenkraut kann vorbeugen, aber auch anregen. In der kalten Jahreszeit und bei unwirtlichem Wetter stärkt es die Abwehrkräfte. Obendrein kurbelt es die sexuelle Aktivität an. Wie hieß es so schön im Mittelalter: Das Bohnenkraut leiste den »ehelichen Wercken« und »unkeuschen Begierden« Vorschub. Doch genießen Sie diesen Auftrieb mit Vorsicht: Zu viel des Guten kann Bauchschmerzen verursachen.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus getrocknetem Kraut; ausgezeichnet zur Vorbeugung von Erkältungen; sexuell stimulierend. **Gewürzkraut:** keineswegs nur aus geschmacklichen Gründen, sondern zur Anregung des Appetits und der Verdauung fetter Speisen; früher als Gewürz zur Verbesserung des Sehvermögens empfohlen

AROMAKUNDE Hydrolat-Kompresse: klärt unreine Haut und schenkt einen strahlenden Teint. **Ätherisches Öl** 1%ig in einer Öldispersion eignet sich per Fuß- oder Ganzkörperbad sehr wirksam zur Vorbeugung von Infektionen; seelisch, aber auch dafür, sich bei Bedarf angemessen gegen menschliche Widersacher zu wehren

Beschwerden heilen

Bohnenkraut schafft Abhilfe im Verdauungs- wie im Atmungsbereich, etwa bei Husten und verschleimten Atemwegen. Es wirkt stark antiseptisch und fördert die Heilung im Rachen- und Halsraum. Früher diente es auch gegen Gicht und Lähmungen.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus getrocknetem Kraut; für die oben genannten Indikationen; abgekühlt zum Gurgeln; mit Rosen-Öl äußerlich bei Ohrenschmerzen (traditionell)

AROMAKUNDE Ätherisches Öl vom Berg-Bohnenkraut: 1 Tr. pro 10 ml Oliven-Öl zur Immunsteigerung bei diversen Infekten, besonders der Atmungs- und Verdauungsorgane; bei Fuß- oder Nagelpilz. **Hydrolat vom Berg-Bohnenkraut:** hautmilder als das ätherische Öl, das durch seinen Phenolgehalt die Haut stark reizen kann; seelisch erinnert es daran, Aggressionen gut gezügelt dann einzusetzen, wenn es wirklich nötig erscheint



Das Berg-Bohnenkraut (*S. montana*) wird auch Winter-Bohnenkraut genannt, da es schon im April zu blühen beginnt.

Borretsch

Borago officinalis

Raubblattgewächse (Boraginaceae)



Nicht den Kopf hängen lassen

Sammeln und Anbauen

Borretsch blüht von Juni bis August, die Blätter können Sie den ganzen Sommer über pflücken. Die Samen werden im Frühjahr in die Erde gesteckt. Borretsch ist eine unkomplizierte, leicht zu ziehende Gewürz- und Heilpflanze. Selbst im Sommer gesät, zaubert sie noch im Herbst ihre wunderschönen, leuchtend blauen Blüten hervor.

Gut zu wissen

»Die Blümlein in Wein gelegt und getrunken machen fröhlich, vertreiben Traurigkeit und allerlei Schwermütigkeit.« In Honigwasser gekocht sind sie »sehr bequemlich denen so im Hals rauh sind und deshalb husten«. Die Krautasche in Honigwasser ist »ein heilsam Mundwasser für allerlei Geschwür«, für Hals, Zunge und Zahnfleisch. Auch eine *Augenzier* ist Borretsch im doppelten Sinn: schön anzusehen und heilsam, »weil das Wasser davon den roten, fließenden Augen zu Hilfe kommt«, wie ein Arzt vor Jahrhunderten erklärte. Noch ein halbes Jahrtausend älter ist Hildegard von Bingen Rezept bei Verdunklung der Augen. Am ältesten ist die Verwendung der Pflanze als Küchenkraut, und so werden die Blätter bis heute als leberfreundliches *Salatkraut*, »Spinat«-Gemüse, Ketchupgewürz oder zum Einlegen von Gurken gebraucht, die Blüten als Garnitur oder zur Blaufärbung von Speisen. Als wäre dies nicht schon genug, ist Borretsch auch ein Wundermittel für die Haut.

Unsere Erfahrung

Wohlgefühl nach dem Genuss der *Wohlgemutsblume* wurde immer wieder bestätigt: Probieren Sie es doch selbst einmal mit einem »Fröhlichkeitssalat« und hellen Ihre gedrückte Stimmung etwas auf: frische Borretsch-Blätter wie Blattsalate in einen bunten Salat mischen und mit den blauen Sternchenblüten garnieren. Wenn Sie vor dem Genuss ihr Augenmerk noch einen Moment lang auf die Blüten richten, stimmen Sie sich auf eine andere Gefühlsebene ein. Die Blätter stets in kleinen Mengen verwenden, es kann sonst zu Magenreizungen kommen. Doch auch ein Wein mit Borretsch-Blüten, die Sie darin ziehen lassen, tut seine Wirkung und aktiviert das Herz wie auch die Lebensgeister.

Weitere Namen

Gurkenkraut, Sternblümlein, Blauhimmelsstern, Wohlgemutsblume, Liebäuglein, Augenzier, Herzblümlein, Herzfreude, Herzfreund, Salatkraut, Borgelkraut; engl. *borage*; franz. *la bourrache*

Typische Merkmale

einjährig, bis zu 60 cm hoch; ganze Pflanze samtig-rauh behaart; Blätter fleischig, oval; Sternblüten leuchtend mittelblau; Staubgefäße schwarzviolett

Verwechslung

keine

Standort

nährhafte, feuchte Böden

Vorkommen

Heimat Mittelmeergebiet; heute als Zier- und Gewürzpflanze in fast ganz Europa und Nordamerika kultiviert

Verwendung

Blüten und Blätter für Tees und zum Würzen, Samen zur Öl-Gewinnung

Inhaltsstoffe

Schleim, Alantoin, Flavonoide, Gerbstoff, Gerbsäure, Saponine, Kieselsäure, Gamma-Linolensäure, Harze, Pyrrolizidin-Alkaloide

Wirkung

harn- und schweißtreibend, blutreinigend, fördert Auswurf, entzündungshemmend, lindert Stressreiz, beruhigend und antidepressiv

Gesundheit unterstützen

Borretsch ist eine Fröhlichkeitspflanze, eine *Herzfreude*, die für eine heitere, gelöste Stimmung sorgt. Sie muntert nicht nur das »Seelenkostüm« auf, sondern hält auch das Äußere wie Haut, Haar und Nägel in Schuss.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1–2 TL getrocknete Blätter oder Blüten mit einer Tasse heißem Wasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen; zur Aufheiterung der Stimmung, sorgt für freie Atemwege. **Blüten:** altes Mittel zur Herzkräftigung. **Samen-Öl:** gilt als sehr wertvolles Naturkosmetikum für Baby- wie Altershaut; wirkt nährend bei Gewebstrockenheit und stärkt Haar und Nägel

Beschwerden heilen

Mit den Worten eines Poeten sei die viele hundert Jahre alte Kenntnis von der *Wohlmutsblume* beschrieben: Sie bekämpft die »schwarzen Dämpfe im Herz, vertreibt Trübsal und Liebesschmerz, löst giftige Nebel im Hirn, die die Sinne betäuben und die Seele verwirr'n«. Das *Herzblümlein* vertreibt nervöse Herzbeschwerden und Traurigkeit. Es heilt infizierte Atemwege und Hautprobleme.

PHYTOTHERAPIE Tee: bei Husten und Fieber. **Tee oder verdünnte Tinktur:** äußerlich als Umschlag oder Waschung bei Ekzemen, Ausschlag, Abszessen und schwer heilenden Wunden. **Samen-Öl:** bei Neurodermitis

HOMÖOPATHIE *Borago officinalis* D6: bei Ausschlag, Venen-Erkrankungen, Erkrankungen der oberen wie unteren Luftwege, Herzbeschwerden, Depression, Schlafproblemen; wirkt leicht beruhigend

Brechnussbaum

Strychnos nux vomica

Brechnussgewächse (*Loganiaceae*)



Der Hetze entkommen



Sammeln und Anbauen

Das Gedeihen des Baumes ist nur im tropischen Klima möglich. Bei uns gelingt der Anbau nicht.

Gut zu wissen

Womöglich war der Brechnussbaum der *strychnòs manikós*, der *rasend machende Strychnos*, den der griechische Gelehrte Theophrast vor etwa 2300 Jahren beschrieb. Ein Wein aus der Wurzel galt in der Antike als Aufputschmittel, das das Bewusstsein erweitern hilft. Im Orient war es Ingredienz der »Fröhlichkeitspillen«, bei den Persern Zutat eines erotisierenden Tees in Kombination mit Hanf und Mohnblättern. In der europäischen Heilkunde fungierten die *Krähenaugen* als Mittel gegen die Pest und zur Stärkung der Nerven. Sie halfen weiter bei Migräne und depressiven Verstimmungen. Zum psychoaktiven Effekt der Brechnuss gehört eine gesteigerte Sinneswahrnehmung, etwa ein intensiveres Farbsehen und Tastempfinden wie auch eine Vergrößerung des Gesichtsfeldes. In zu großen Dosen eingenommen, kann die Brechnuss zu Vergiftungen führen. Aus diesem Grund kommt immer nur eine homöopathische Verwendung infrage. Als Gegenmittel wurden früher *Piper methysticum*, Met oder Curare angewendet.

Unsere Erfahrung

Eine neue Patientin rief in der Praxis an: »Sehen Sie, ich bin vielbeschäftigte Berufspolitikerin, ich sollte eigentlich schon längst in der nächsten Konferenz sein, aber irgendwie schaffe ich das alles nicht mehr richtig. Meine Leistungen lassen zu wünschen übrig, ich habe so viele Sorgen, kann kaum mehr ohne Schlafmittel einschlafen und ohne Kaffee wach werden. Ich vertrage neuerdings auch nicht mehr alles, muss aber doch bei den Geschäften mithalten, Sie wissen schon, Alkohol und so. Mir dreht sich alles, mein Kopf tut häufig weh, und dann nervt mich einfach alles. Ich habe aber keine Zeit, zu Ihnen zu kommen, können Sie mir nicht rasch etwas durchsagen, was mir hilft?« In dem Bewusstsein, sie wohl kaum zu Gesicht zu bekommen, tat der Autor Unübliches: Er riet ihr per Telefon zu homöopathischer *Nux vomica*. Einige Wochen später erfolgte ein weiterer Anruf, in dem sie staunend beteuerte, dass sie ja eigentlich an diese Globuli nicht recht glauben könne – doch sei sie viel ausgeglichener geworden und habe sich rigoros für eine eigene Auszeit eingesetzt.

Weitere Namen

Krähenaugenbaum, Strychninbaum;
Samen: Krähenaugen; engl. *poison nut-tree*; franz. *vomiquier*, *noix vomique*

Typische Merkmale

Baum bis über 10 m hoch; Blätter leicht behaart, elliptisch zugespitzt, gegenständig angeordnet; Blüten 5-zählig, langröhrig, grünlich weiß, doldenartig; Früchte erst graugelb, reif später orange-farben, kugelig, 2–4 cm dick, mit weißem Fruchtfleisch; Samen scheibenförmig

Verwechslung

S. nux blanda, die aber größere Blüten und Früchte hat

Standort

trockene Wälder

Vorkommen

Heimat: tropisches Indien bis Nordaustralien; heute kultiviert im tropischen Asien

Verwendung

reife getrocknete Samen für homöopathische Aufbereitungen

Inhaltsstoffe

Alkaloide (z. B. Strychnin)

Wirkung

Samen im Ayurveda: tonisierend und stimulierend, aphrodisierend; bei uns nur in homöopathischer Dosis; sehr giftig!

Beschwerden heilen

Früher eher männlichen Topmanagern vorbehalten, gibt es heute schon Schüler, Studenten und junge wie mittelalte Menschen aus allen Berufen, die sich dem »Hype von Global Playing« anpassen, jederzeit und überall dabei und erreichbar sein zu müssen. Man könnte das die iPad- oder facebook-Krankheit nennen, die das Leben so verdichtet und beschleunigt, dass sie wie ein Sog jeden mit sich reißt. *Nux vomica* braucht früher oder später fast jeder dieser Menschen ...

HOMÖOPATHIE *Nux vomica* D4: bei Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen (trotz vollwertiger Nahrung), die durch Essen stärker werden, 5 Tr. 3 × tgl., im Akutfall auch bis maximal 5 Tr. pro Std. ***Nux vomica* D30:** kommt bei Schlafstörungen in Betracht bei jenen, die cholerisch, streitsüchtig und verdrießlich sind, ständig um ihre Gesundheit besorgt sind und alle Welt bei diesem Dauerthema involvieren, gehetzt durchs Leben jagen, Genussmitteln zugetan sind und dann noch reizbarer werden; die unter Hämorrhoiden leiden und typischerweise oft um 3 Uhr nachts aufwachen, nicht wieder einschlafen können und am nächsten Morgen entsprechend schlechte Laune haben



*Für den Fluss des Lebens
brennen*

Weitere Namen

Große Brennnessel: Königsnessel, Feuerkraut, Hanfnessel, Futternessel, Donnernessel, Haarwurz, Gichrute, Brennende Liebe; Kleine Brennnessel: Eiternessel, Hüttenessel, Hausnessel, Entennessel, Gänseschnippchen, Ferkenspinat, Feuernessel, Sengnessel; beide Brennnessel-Arten: engl. *nettle*; franz. *grande ortie*, *ortie commune*

Typische Merkmale

Große Brennnessel mehrjährig; bis zu 1,5 m hoch; Blätter graugrün, spitz eiförmig; Blütenstände schlank (länger als die Blattstiele); Kleine Brennnessel einjährig; 20–60 cm hoch; Blätter und Blütenstände frischgrün (kürzer als die Blattstiele); Haare jeweils auf der ganzen Pflanze mit Brenneffekt nach Berührung: abbrechende »Haare« funktionieren wie minimale Injektionsnadeln

Verwechslung

Taubnessel, Schwarznessel: Beide haben gut sichtbare, weiße, gelbe oder rote Blüten und Haare ohne Brenneffekt

Standort

Gärten, Schuttplätze, Ödland, an Wegen, Mauern und Häusern, stickstoffreiche Böden; am liebsten im Halbschatten; Kleine Brennnessel bevorzugt Schuttplätze und Siedlungen

Vorkommen

weltweit, jedoch nicht im tropischen Afrika, Südamerika und in den Polarregionen

Große und Kleine Brennnessel

Urtica dioica, *Urtica urens*

Brennnesselgewächse (*Urticaceae*)



Sammeln und Anbauen

In Zeiten der Armut war die Brennnessel ein dankbares Sammelgut, das fast überall wuchs und eine kräftige Suppe gab. Sie können die ganze Pflanze – je nach regionalem Klima – von März bis August ernten, die Samen erst im Frühherbst. Wenn Sie sich nicht die Hände verbrennen wollen, pflücken Sie die frischen Blätter, wenn sie an der Unterseite noch nicht grün, sondern auberginefarben sind. Für die Aussaat im Frühling wählen Sie vorzugsweise stickstoffreichen Boden.

Gut zu wissen

Über 1100 mundartliche Namen geben Auskunft über die Große Brennnessel, und viele davon teilt sie mit ihrer kleinen Schwester. Ihr Name hängt mit dem berühmten »Nestel knüpfen« zusammen, zauberischen Verknüpfungen von Knoten und Verschlingungen der Finger, die Geburten verhindern oder zeugungsunfähig machen sollen. Das Auflegen der in Salz zerstoßenen Blätter heile »die großen Geschwüre«. Dasselbe gilt für Krebs und »allerlei Geschwulst«. Ob allerdings die Samen in süßem Wein »zur Unkeuschheit reizen«, bleibt ein Geheimnis. Dass die beiden Arten brennen, wissen wir alle. Doch nur »den, der sie sacht streift, nicht den, der sie fest greift.«

Unsere Erfahrung

Ein älterer Herr war wegen sporadisch auftauchenden plötzlichen Hautausschlägen in die Beratung gekommen. Heißes Brennen und Jucken ging einher mit dem ständigen Bedürfnis, Wasser zu lassen, was aber nicht recht funktionieren wollte. Die Ausschläge plagten ihn immer dann besonders, wenn es in seinem Beruf »an allen Ecken brannte«. Die Urticatinktur half ihm, mit seinen Brandherden gelassener umzugehen.

Gesundheit unterstützen

Die Brennnessel wirkt anheizend auf den Stoffwechsel: Sie ist ideal als Frühjahrskur, zum Entschlacken nach dem Winter. Als Intensivkur führt sie manchmal kurzfristig zu leicht erhöhter Temperatur und stärkerem Schwitzen. Am beliebtesten ist der Tee, doch auch als Suppe oder wie Spinat gekocht kann sie genossen werden. Durch den hohen Vitamin-C-Gehalt sind besonders der unerhitzte Presssaft und der Salat aus der

Pflanze wertvoll. Die Pflanze ist ein Muntermacher: 100 g frische Blätter enthalten den dreifachen Tagesbedarf an Vitamin C.

PHYTOTHERAPIE Saft bei Frühjahrsmüdigkeit und Erschöpfung: die Pflanze zerschneiden und einen Tag in Wasser legen; am Folgetag auspressen. Oder eine zweiwöchige Trinkkur mit frischem Presssaft aus dem Reformhaus, 1:4 mit Buttermilch verdünnen; anfangs 1 EL tgl., ab der zweiten Woche 2 EL. Vierwöchige **Tee-Kur**: Jeden Morgen 30 Min. vor dem Frühstück die erste Tasse Tee trinken; insgesamt 2–3 Tassen pro Tag

Beschwerden heilen

Die *Gichtrute* kommt heutzutage vor allem bei rheumatischen Beschwerden und Gicht sowie bei Erkrankungen von Leber und Galle zum Einsatz. Sie eignet sich zum Durchspülen, etwa bei Entzündungen der Haut und der Harnwege, reinigt das Blut und löst Verschleimungen im Brustbereich.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1–2 TL fein geschnittene Blätter oder getrocknete Wurzel pro Tasse; bei allen oben genannten Beschwerden; die Tagesdosis sollte nicht mehr als 6 g der Wurzel betragen; ältere Pflanzen, innerlich angewendet, können zu Magenreizung oder Nierenschädigung führen; nicht bei Wasseransammlungen im Körper wegen eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit anwenden. **Brennnesselwasser**: 4 Handvoll getrocknete Brennnesseln mit ¼ l Wasser und ¼ l Essig ¼ Stunde kochen lassen; vor dem Schlafengehen bei fettiger Kopfhaut und Schuppen den Kopf damit waschen

HOMÖOPATHIE Homöopathische Tinktur *Urtica (urens)* D2: 20 Tr. in ½ l Wasser schluckweise in 4–6 Stunden trinken; bei akuter Urtikaria (Nesselfieber); sehr beliebt ist die Anwendung bei juckenden Hautleiden, insbesondere allergischer Urtikaria und Quaddelausschlägen

Verwendung

Kraut, getrocknet und frisch; Wurzeln und Samen für Tee, Tinktur

Inhaltsstoffe

Chlorophyll, Mineralsalze, Spurenelemente, Kieselsäure, organische Säuren (u. a. Ameisensäure), Nesselgift (in den Brennhaaren), Vitamine (dabei viel Vitamin C), Proteine, fettes Samen-Öl, Eisen, Schwefel, Gerbstoffe (in den Wurzeln)

Wirkung

harntreibend, blutreinigend, die Blutbildung fördernd

Brombeere

Rubus fruticosus

Rosengewächse (*Rosaceae*)



Die eigenen Seelenkräfte hegen

Sammeln und Anbauen

Die Blätter und jungen Brombeertriebe sammeln Sie im Frühling, die Blüten kurz bevor sie sich im Juni öffnen, die Früchte der *Fraunbeere* zwischen den Frauentagen Mariä

Weitere Namen

Brame, Brummbere, Brauenbeer, Primbeere, Krombeere, Flammbeere, Brammerchen, Kroatzbeere, Kratzbeere, Ackerbeere, Trumbolle, Heggebrommle, Hirschbollen, Rahmbeere, Murbeer, Schwarze Haubeere, Rumpelbeere, Schmerzbeere, Fraunbeere; engl. *blackberry, bramble*; franz. *ronce commune, ronce des bois, môle*

Typische Merkmale

zweijähriger Strauch; bis zu 1 1/2 m hoch; Schösslinge stachelig; Blätter stachelig, oft 5-zählig; Blüten weiß bis blassrötlich; Beeren (Sammelfrüchte) erst grün, dann rot und endlich tiefviolett, fast schwarz, sehr wohlschmeckend

Verwechslung

unreife rote Frucht mit der Himbeere (S. 157)

Standort

lichte Wälder, Waldrand, Hecken, sonnige Hänge, Wegrand

Vorkommen

nördliche Halbkugel

Verwendung

Wurzel, Blätter, Blüten zu Tee und Tinktur; Früchte zu Saft, Tinktur, Essig, Wein und Likör

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, Flavonoide (blaue Farbstoffe), Fruchtsäuren, Pektin, Vitamin C, Kalium, Kalzium, Magnesium, ätherisches Öl

Wirkung

zusammenziehend, entzündungshemmend, blutbildend, blutreinigend, stopfend (unreife Früchte), abführend (reife Früchte), immunstimulierend

Himmelfahrt (15. August) und Mariä Geburt (8. September) oder auch noch länger. Die Vermehrung geschieht durch am Boden liegende Zweige, die Wurzeln schlagen. Die *Kratzbeere* liebt kalkarme, feuchte Böden und Sonnenschein. Brombeerhecken bieten Schutz für allerlei Tiere und Bäumchen. Zum Einfrieren legen Sie die Beeren oben auf einer Unterlage ins Gefrierfach und füllen Sie sie in ein Gefäß, sobald sie überfrozen sind.

Gut zu wissen

Das leckere Beerenobst hat vorrangig zum Mund eine enge Beziehung. Wunde Mundschleimhaut, entzündetes Zahnfleisch, Wackelzähne, Heiserkeit, Halsschmerzen und Husten sprechen wunderbar auf eine Brombeerbehandlung an. Was erschlaft ist, wie Gewebe und Blutgefäße oder die nach einer Geburt geweitete Gebärmutter, ist ebenfalls ein Fall für diese Beere. Im Emotionalen kann Brombeere stärkende Impulse setzen, wenn zu viel Weichheit, Träumereien und uneigennützigkeits Handlungen die eigenen Kräfte erschöpfen haben. Je mehr Schätze im Innern gehegt und gepflegt werden, desto mehr wehrhafte Dornen bedarf es.

Unsere Erfahrung

Wie prompt die Brombeere bei Halsschmerzen wirkt, hat eine Patientin berichtet: Im Hals hatte es bereits seit zwei Tagen »gekratzt«. Der Rat zum Brombeerwasser kam ihr wie gerufen. Sie stellte es mit den letzten Herbstblättern, die noch am Busch hingen, und etwas Essigwasser her (Rezept siehe unten) und hielt es abends vor dem Schlafengehen eine Weile im Mund. Am nächsten Morgen war alles wieder in Ordnung.

Gesundheit unterstützen

Der straffende, adstringierende Effekt auf Zahnfleisch, Haut, Schleimhaut, Bindegewebe und die Gefäßwände sowie auf ausgeweitete Organe wie Darm und Gebärmutter steht im Mittelpunkt der gesundheitsfördernden Aspekte. Dies entspricht im emotionalen Bereich jener Haltung, bei der das »Neinsagen« so ungemein schwerfällt. Wilde *Kroatzbeeren* sind aromatischer und wirkstoffhaltiger als kultivierte Beeren: Sie enthalten viel stärkendes Vitamin C. Beim Saft achten Sie darauf, dass er ohne Zuckerzusatz hergestellt ist. Am besten pressen Sie ihn selbst.

PHYTOTHERAPIE Frische Beeren und Saft: blutbildend, belebend und die Abwehrkraft stärkend. **Marmelade:** aus frischen, zerdrückten, nicht erhitzten Beeren mit etwas Honig und Zitronen-Saft; hält sich einige Tage im Kühlschrank. **Blüten-Tee:** reguliert zu starke Monatsblutung. **Blätter-Tee:** zur Blutreinigung oder statt Schwarztee. **Öl aus den Samen:** sehr wertvolles Naturkosmetikum bei gereifter Haut

Beschwerden heilen

Die adstringierende Wirkung der gerbsäurehaltigen Brombeere und ihre entzündungshemmende Kraft machen sie zu einem heilsamen Mittel bei Geschwüren, Blutungen, auch Monatsblutungen, Entzündungen und Infekten. Wie beim Apfel kommt es auf den Reifegrad an: halbreife grüne bis rote Beeren stopfen auch flüssigen Durchfall (besonders von Neugeborenen), reife, dunkle Früchte führen ab und wirken heilsam bei Entzündungen im Mund

und Hals, auch bei Mandel-Entzündung und Angina. Die jungen, gedörrten Blätter (Tee) helfen bei Harnverhaltung.

PHYTOTHERAPIE Gurgelwasser: 1 Handvoll Blätter in Wein oder Essigwasser 15 Min. kochen und abkühlen lassen; eine Weile im Mund halten, um das Zahnfleisch zu festigen und Wackelzähne wieder Halt zu geben; zum Gurgeln bei entzündetem Zahnfleisch. **Blätter-Tee:** bei Husten; auch für Umschläge bei Geschwüren; Tee aus jungen, getrockneten Blättern bei Harnverhaltung. **Tee aus Zweigen:** bei schwerem Durchfall. **Frischpresssaft aus Blättern:** auf Geschwüre im Mund oder am After auftragen. **Saft reifer Beeren:** bei Entzündungen im Mund und Rachenraum. **Blüten-Wein:** Der Sud der in Wein gekochten Blüten wirkt wie die halb reifen Beeren bei flüssigem Durchfall. **Blätter, Triebe und Blüten:** äußerlich bei Geschwüren und zur Wundheilung. **Brombeer-Tinktur und -Likör:** 1 Handvoll Beeren pro 1 l Alkohol (40–50 %), für den Likör Honig zugeben; 1 EL Likör tgl. bei Erkältungen, besonders Heiserkeit, Halsschmerzen, Husten, Verschleimung. **Sirup:** von halb grünen, halb dunklen Beeren bei Durchfall von Neugeborenen

Echte Brunnenkresse

Nasturtium officinale, *Nasturtium aquaticum*
Kreuzblütler (Brassicaceae)



Vom Quell des Lebens trinken

Sammeln und Anbauen

Brunnenkresse blüht von Mai bis September und wird von Oktober bis Mai geerntet, vor der Blüte. Die Vermehrung ist über Steckling wie Samen möglich. Im Sommer am Ufer eines flachen, langsam fließenden Gewässers oder einem Teich mit reinem Wasser säen, die Saat leicht mit Erde abdecken. Alternativ tut es eine wasserdichte Schale, die Sie schön feucht halten. Wenn die jungen Pflanzen 5 cm groß sind, werden sie verpflanzt. Sie dürfen 1 cm unter Wasser stehen. *Wasserstandel* mag es sonnig bis halbschattig und nicht zu kalt, nicht unter 7°C, und kann bis zu 30°C Hitze ertragen.

Gut zu wissen

Die Brunnenkresse ist genau genommen eine Quellwasserkresse, denn das althochdeutsche Wort *brunno* bedeutet nicht Brunnen, sondern *Born*, *Quelle*, *Quellwasser*. Das »Wacker Kressenkraut« wurde roh als Salat serviert, um »die vollen und unlüstigen

Weitere Namen

Wasserkresse, Bachkresse, Wacker Kressenkraut, Kasse, Bornkass, Bornkersch, Bornkirschen, Braunkersch, Kirschen, Kerschen, Bronnakressig, Grundkresse, Wasserstandel, Bruchsalat, Jägersalat, Sauerbläutl, Nasturzie, Heilkresse, Sängerkraut, Arzneiliche Kresse; engl. *water-cress*; franz. *cresson de fontaine*, *cresson officinale*

Typische Merkmale

ausdauernd; immergrün; Stängel fein verwurzelt, kriechend, hohl, 30 cm bis knapp 1 m lang; Blättchen eiförmig, gefiedert; Blüten weiß, dolden- und traubenartig; 6 gelbe Staubbeutel; Schoten; scharfer, leicht bitterer Geschmack

Verwechslung

Bitteres Schaumkraut (lila Staubbeutel), Behaartes Schaumkraut, Gewöhnliches Tellerkraut, Frühlings-Barbarakraut

Standort

am Ufer von klaren, fließenden Gewässern wie Quellen und Bächen, auch an Teichen oder direkt im flachen Wasser

Vorkommen

Heimat Europa, heute weltweit verbreitet, viel angebaut

Verwendung

frisches Kraut als Speise, Pflanzensaft, getrocknetes Kraut

Inhaltsstoffe

Senfölglykoside, Flavonoide, Vitamine, Eisen, Jod, Phosphor, Kalium, Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherisches Öl

Wirkung

blutreinigend, harntreibend, leicht galletreibend, appetitanregend, magenstärkend, mensfördernd, verdauungsanregend, schleimlösend, entzündungshemmend (Mundschleimhaut), leicht antibiotisch

Menschen zu der speiß zu reitzen«. Die Krä e der Arzneilichen Kresse wurden unterschiedlich eingeschätzt: in der Klostermedizin von wärmend und trocknend auf Brust und Leber, Magen und Darm bis hin zu kühlend bei Fieber und Entzündung der Augen in der Volkstradition. Ihr wässriges Element hat sie wohl mit Fruchtbarkeit und Reinigungsprozessen, die wiederum der Regeneration dienen, in Zusammenhang gebracht. Rein wird das Blut, der Bauch, die Haut und auch die Stimme der Sängers, die sich des *Sängerkrauts* bedienen, und klar und scharf werden Sinne und Geist.

Unsere Erfahrung

Im Wettbewerb der Frühjahrskuren kann Brunnenkresse allemal mithalten. Sie entschlackt, regt die Lebertätigkeit an, stärkt Lunge und Magen und wirkt als Tonikum nach dem langen Winter, indem sie die alte Spannkrä wieder zurückschenkt (griechisch *tonikòs* heißt *gespannt*). Und so können Sie eine Wasserkressekur gestalten: Setzen Sie für ein bis zwei Wochen nur frische Salate mittags und abends auf Ihren Speiseplan, eventuell mit Vollkornbrot oder Pellkartoffeln und etwas Butter, und mischen Sie je 1 EL frische Kresse darunter. Eine Samtsuppe aus Dinkelvollkornmehl mit frischer Kresse darf dabei sein. In Böhmen war es eine Ostersitte, Kresse unter das Pflaumenmus zu rühren. Je mehr Sie um die Vorzüge der *Heilkresse* wissen, desto besser wird sie Ihnen gewiss bald munden.

Gesundheit unterstützen

Dem Wasser und seinen Kräften nah steht die *Bornkass*. Die Reinigung von Körper und Geist ist ihre stärkste Seite. Sie wurde zum Blutreinigungsmittel und Kraut für Frühjahrskuren. Die Atemwege macht sie frei und die Haut schön rein. Sie bleicht Pigmente, Leber- und Sonnenbrandflecken, schärft das Sehvermögen, und nach alter Schulweisheit schützen die Samen als Trunk, Waschung oder Salbe vor Haarausfall. »Das Kraut mehrt ... der Frauen Heimlichkeit, die *menstrua* heißt«, und »wirft« die Geburt aus der Mutter. Als große Vitamin-C-Spenderin stärkt Kresse die Abwehrkraft.

PHYTOTHERAPIE Tee: 2 EL getrocknetes Kraut pro ¼ l Wasser, zum Blutreinigen und Appetit-Anregen

Beschwerden heilen

Die *Arzneiliche Kresse* ist hilfreich bei Geschwüren, Brustkrämpfen, Erkältungskrankheiten, auch Bronchitis, Keuchhusten und verschleimter Brust, bei Entzündungen der ableitenden Harnwege wie auch im Mund, bei Haut-Erkrankungen, rheumatischen Leiden und Diabetes. Die *Nasturzie* war auch ein altes Mittel bei Würmern – wieder also kam ihre Reinigungskraft zum Einsatz.

PHYTOTHERAPIE Frische Brunnenkresse: zur Reinigung der Atemwege und Niere. **Tee:** Samen gekocht und mit Honig gesüßt, löst Verschleimung in der Brust

HOMÖOPATHIE *Nasturtium D6*: selten verwendet; bei Reizungen in den ableitenden Harnwegen

Rot-Buche

Fagus sylvatica

Buchengewächse (*Fagaceae*)



*Sich durch Klarheit
geschützt wissen*

Sammeln und Anbauen

Die Bäume beginnen im April zu blühen, im Mai können Sie die Blätter sammeln. Die Früchte (Bucheckern) reifen im September und Oktober heran. Buchen lieben kalkreichen Boden und vertragen nicht zu viel Frost. Neue Bäume können einfach aus den Bucheckern gezogen oder direkt an den endgültigen Standort gesät werden.

Gut zu wissen

Unweit von Eisenach in Thüringen stehen eng umschlungen eine Buche und eine Eiche, deren beider Alter auf je 500 Jahre geschätzt wird. Sie bildeten gemeinsam mit anderen alten Buchen und einer Ulme einst den Rahmen für gerichtliche Versammlungen, vielleicht den Thingplatz des Dorfes Schönewinden, das in Alt-Etterwinden umgetauft wurde. Die Germanen ritzen ihre Schri Zeichen, die Runen, auf Holzstückchen aus Buche. Sie waren nur wenigen höhergestellten Persönlichkeiten wie Priestern bekannt und wurden für wichtige, o okkulte Zwecke benutzt. Deshalb ha et ihnen bis heute der Ruf des Magischen an. Ohne Buche also kein Buch: daher die Buch(en)staben. Statistische Untersuchungen haben gezeigt, dass Buchen über 50-mal seltener vom Blitz getro en werden als die Eichen. Entsprechend wird ihnen auch hitzeableitende Kra im Krankheitsfall zugesprochen, etwa bei Fieber. In allen Baumteilen wurden ihre Heilkrä e gesucht – und gefunden, sogar in den Blüten.

Unsere Erfahrung

Ein Spaziergang im Buchenwald ist von einer eigenartig kühlen Stimmung geprägt, was an der silbrig grau schimmernden Baumrinde liegen mag. Es fühlt sich jedenfalls deutlich anders an, zwischen diesen streng und klar gewachsenen Bäumen frische Lu zu schnappen als inmitten eines Birken-, Tannen- oder gar Mischwaldes. Die Atmosphäre klärt das Denken, sammelt und ordnet die Gedanken.

Gesundheit unterstützen

Die Buchenkräfte gelten als kühlend, ordnend und Klarheit schaffend. Sie wirken auf die Haut straffend. Die Blätter sind voller Vitalstoffe, die Bucheckern reich an qualitativ hochwertigen Fetten.

Weitere Namen

Ecker, Buchecker, Eckerbaum, Liechtbaum, Eßlaab, Männlesbaum; Nüsschen: Bucheckern, Buchnüsse, Bumbennüsse; engl. *beech*; franz. *hêtre commun*

Typische Merkmale

Laubbaum mit festem, rötlichem Holz; bis zu 40 m hoch; bis zu 400 Jahre alt; Rinde glatt, silbergrau mit »schwarzen Augen«; Blätter mit 5–9 Nervenpaaren; männliche Kätzchen hängend; weibliche Blüten aufrecht, gelb, mit stacheligem Fruchtbecher; Nüsschen (Bucheckern) 3-kantig, essbar

Verwechslung

Hainbuche (*S. 89*), Blut-Buche (*F. sylvatica* f. *purpurea*, Mutation der Rot-Buche)

Standort

auf nährstoffreichen, relativ frostgeschützten Böden in Mischwäldern, bis auf 1000 m Höhe

Vorkommen

Europa, vor allem in Mittel- und Westeuropa, doch nicht im hohen Norden und Osteuropa

Verwendung

Blätter und Rinde für Tee, Holz für Heilasche und -teer (Kreosot), Buchenholzteer für Homöopathika, Blätter für Auflagen, Blüten als Bach-Blüte *Beech*, Früchte (Bucheckern) für Speise-Öl

Inhaltsstoffe

Rinde: Gerbstoffe; Blätter: Gerbstoffe, Eisen; Bucheckern: fettes Öl, Eiweiß, Saponine, Oxalsäure

Wirkung

Rinde: zusammenziehend, entzündungshemmend, fiebersenkend, hustenstillend, auswurfördernd; Holz und Asche: desinfizierend; Teer: als Homöopathikum; Bucheckern: gelegentlich magen-darmreizend, gekocht besser verträglich; für Tiere in größeren Mengen gefährlich

PHYTOTHERAPIE Asche: früher als Abrasiv in Zahncremes. **Bucheckern:** schmecken schön nussig im Müsli, ganz oder gemahlen im Brot oder geröstet (wobei Fagin abgebaut wird) im Salat. Wie Eicheln können sie als gerösteter Kaffee-Ersatz der Gesundheit einen großen Dienst erweisen. **Tee aus den Blättern:** verfeinert großporige, leicht unreine Haut und eignet sich für die Zubereitung von kühlenden und entzündungshemmenden Augenkompressen, z. B. bei Neigung zu Gerstenkörnern. **Junge, zarte Blätter:** wirken in Salaten oder auf dem Butterbrot keimtötend und spenden Eisen. **Buchen-Essig:** wird aus Buchenspänen angesetzt. **Fettes Bucheckern-Öl:** ist mit seinem sehr hohen Anteil von mehrfach und einfach gesättigten Fettsäuren ein wertvolles Nahrungsmittel sowie Haut- und Massage-Öl

Beschwerden heilen

Edward Bach empfahl die Blüten-Essenz *Beech* zur Gesundung für Menschen, die vor lauter Perfektionismus nur noch sich selbst sehen können und anderen gegenüber kritisch eingestellt sind, wodurch sie immer mehr vereinsamen.

PHYTOTHERAPIE Rinden-Tee: wirkt fiebersenkend; 4 × tgl. 1 Tasse trinken.

Wundpaste aus der Asche: traditionell bei Krampfadern, mit fettem Johanniskraut-Öl und Malven-Tee bei Geschwüren. **Blüten-Essenz:** zur Genesung für den oben geschilderten Typus, 4 × tgl. 4 Tr. einnehmen

HOMÖOPATHIE Kreosotum D6 bei Juckreiz und Entzündungen von Haut und Schleimhaut, der Atemwege, Harnwege und Geschlechtsorgane, bei Magenleiden, Geschwüren und Blutungen

Buchweizen

Fagopyrum esculentum

Knöterichgewächse (*Polygonaceae*)



*Sich nähren, stärken und
gesunden*

**Weitere Namen**

Echter Buchweizen, Dreikantiger Weizen, Dreikorn, Heidenkorn, Heidekasch, Moorweite, Brandkorn, Franzweizen,

Sammeln und Anbauen

Die oberirdischen Pflanzenteile des blühenden Krauts in den Sommermonaten pflücken, die Früchte ab Mitte August. Wenn die ersten Früchte reifen, kommen immer noch Blüten nach. Ungeduldige Gemüter, die Buchweizen anbauen wol-

len, dürfen sich freuen: Von der Aussaat im Frühjahr bis zur Ernte dauert es nur 2 1/2 Monate. Die sehr anspruchslose Pflanze stellt nur eine Bedingung: die Temperatur muss über 2 °C liegen.

Gut zu wissen

Die chinesischen Ärzte wussten schon lange um die Heilwirkung von *qiaomai* (nachzulesen im *Mingyi bieleu*, 2. Jahrhundert). Er löse tastbare Verhärtungen im Magen-Darm-Bereich auf, wirke kühlend und entgiftend. Dagegen steckt die medizinische Anwendung bei uns noch in den Kinderschuhen. Buchweizen ist ein wunderbares Beispiel, wie sich Heilmittel und Nahrungsmittel ergänzen und wie die tägliche Ernährung unserem Gesundheitszustand zuträglich sein kann. Es erfordert zwar eine spezielle Technik, um das helle Korn aus seiner schwarzen Schale zu befreien. Doch die kleinen, abgerundeten Pyramiden sind Krautwerke für die Gesundheit.

Unsere Erfahrung

Buchweizen bietet sich als Müslivariante und Energiespender besonders für jene an, die kein Gluten vertragen (Zöliakie, siehe Dinkel S. 97). Er wird über Nacht eingeweicht und dann wie üblich mit Sahne und Wasser (1:4), Nüssen, Sesam, Apfel und noch beliebigen anderen Früchten zubereitet. Er kräftigt, hält lange vor und tut auch der Figur ein Gutes. Oberndrein schmeckt er nussig köstlich. Eine drei- bis sechswöchige Buchweizenkur mit täglich 3 Tassen Tee (aus dem blühenden, getrockneten Kraut) ist eine Wohltat für die Venen und lindert Beschwerden durch Krampfadern.

Gesundheit unterstützen

Buchweizen kräftigt während Entwicklungs- und Wachstumsphasen, beim Leistungssport, in Zeiten der Rekonvaleszenz. Er fördert die Bildung von Wachstumshormonen und Immunkörperchen, fördert den Knochenaufbau. Zudem stärkt er die Venen, verbessert die Durchblutung auch der feinsten Blutgefäße, der Kapillargefäße, stabilisiert deren Zellwände und festigt das Bindegewebe. Seine durchblutende und regenerierende Wirkung wird gern für die Hautpflege genutzt.

PHYTOTHERAPIE Grütze, Müsli, Pfannkuchen: aus den ganzen oder gemahlene Nüsschen; sind nicht nur lange vorhaltende, sättigende Speisen, sondern stärken auch Venen und Kapillargefäße und kurbeln die Abwehrkräfte an.

Beschwerden heilen

Bei Venenschwäche wie Krampfadern, Hämorrhoiden, Zahnfleischbluten oder allgemein schlechter Durchblutung und Hautproblemen ist Buchweizen ein geeignetes Mittel.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 EL Kraut in ¼ l heißes Wasser, kurz aufkochen und 10 Min. ziehen lassen; bei chronisch venöser Insuffizienz, Blutungen der Retina, des Zahnfleisches, Durchblutungsstörungen, Krampfadern, Ödemen und Hämorrhoiden

HOMÖOPATHIE *Fagopyrum-esculentum*-Urtinktur: bei Kopfschmerzen, Hautproblemen und Leberfunktionsstörungen mit Juckreiz

Sarazenenkorn, Tatelkorn, Türchskorn, Schwarzes Welschkorn; engl. *buckwheat*; franz. *sarrasin*

Typische Merkmale

einjährig; bis zu 60 cm hoch; Stängel hohl, knotig gegliedert; Blätter 3-eckig, pfeilartig; Blüten weißrosa in doldenartigen Rispen; Nüsschen (Früchte) in schwarzer Schale, pyramidenförmig, hellbraun, essbar

Verwechslung

keine

Standort

auf sandigem, auch moorigem Boden, Heide, Gebirge

Vorkommen

Heimat Mittelasien; in Europa kultiviert, häufig in Norddeutschland, auch Russland, Nordamerika, Südafrika, Australien, Japan und China

Verwendung

getrocknetes Kraut für Tee; frisches, blühendes Kraut für Homöopathika; Nüsschen als Nahrungsmittel für Mehl, Grütze, Müsli oder Gries

Inhaltsstoffe

essenzielle Aminosäuren, Mineralstoffe, Vitamine (B-Gruppe), Flavonoidglykoside

Wirkung

leicht stopfend, stärkt die Kapillargefäße, durchblutungsfördernd



Wer Blutgefäße und Bindegewebe stärken will, sollte es mit Buchweizen-Samen versuchen.

Roter Chinarindenbaum

Cinchona succirubra, *Cinchona pubescens*
Rötegewächse (Rubiaceae)



*Mit Bitterem die Bitternis
überwinden*



Weitere Namen

Fiebertindenbaum, Chinarinde; engl. *cinchona shrub*, *Peruvian bark*; franz. *ecorce de quinquina*

Typische Merkmale

immergrüner Baum; Rinde bitter; Zweige gegenständig; Blätter bis zu 40 cm groß, eiförmig, ganzrandig mit oft purpurroten Stielen; Blüten klein, duftend, hellrosa mit langer Kronröhre mit 5 ausgebreiteten Zipfelchen in Rispen, Stiele oft belaubt; Samen geflügelt

Verwechslung

Cinchona-Hybriden

Standort

Bergwälder, in Höhenlagen bis zu 1500 m

Vorkommen

Heimat Südamerika (Anden, vor allem Peru und Ecuador), Tropen; heute weltweit in den Tropen angebaut

Verwendung

Rinde für homöopathische Aufbereitungen und Tee

Inhaltsstoffe

Alkaloide (Chinin), Gerbstoffe

Wirkung

regt Aktivität der Sekretionsdrüsen der Verdauungsorgane an, fiebersenkend, schmerzlindernd, wehenfördernd

Sammeln und Anbauen

Bei diesem tropischen Baum kommt ein Anbau in unseren Breiten nicht infrage.

Gut zu wissen

Bald vier Jahrhunderte sind vergangen, seit ein Jesuitenmönch die Chinarinde aus Südamerika nach Rom und Spanien brachte. Es dauerte nur wenige Jahrzehnte, bis sie auch in England und Deutschland als Arzneimittel anerkannt wurde. Die ersten Heilungsberichte bei Malaria und Wechselfieber stammen aus dem 17. Jahrhundert. Ein schottischer Arzt führte die Heilkraft auf die magenstärkende Wirkung der Rinde zurück, was den deutschen Arzt Samuel Hahnemann veranlasste, dies zu überprüfen. Sein Selbstversuch ging in die Geschichte ein: Er aß kleine Mengen der Rinde über etliche Tage hinweg und fand, dass er ähnliche Symptome entwickelte wie Menschen, die an Malaria erkrankt sind. Das war die erste Arzneimittelprüfung, die bis heute in der Homöopathie grundlegend ist. Hahnemann schloss daraus, dass die beim Gesunden hervorgerufenen Symptome im Krankheitsfall die Selbstheilungskräfte stimulieren würden. So wurde die *Ähnlichkeitsregel der Homöopathie* entdeckt: *Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden*. Die Chinarinde wurde nicht nur zu einem Heilmittel bei Malaria und anderen Krankheiten, sondern zur Initiatorin einer neuen Heilweise: Statt gegen Symptome zu kämpfen, wird der »innere Arzt« im Menschen aktiviert.

Gesundheit unterstützen

Als klassisches Bittermittel ist Chinarinde sowohl in der Rekonvaleszenz als auch generell ein Kräftigungsmittel für die Verdauungs- und Nervenaktivität.

PHYTOTHERAPIE Tee: *Cortex cinchonae* erhalten Sie in der Apotheke; 1/2 TL 15 Min. in 1 Tasse heißem Wasser ziehen lassen; bei Appetitlosigkeit, z. B. nach anstrengenden Grippetagen; gut auch für ältere Menschen, um Schwächeanfällen vorzubeugen

Beschwerden heilen

Heftige periodisch wiederkehrende Fieberinfektionen mit großer Schwäche durch Flüssigkeitsverlust, hoher Nervosität mit gleichzeitiger Apathie: Das

waren einige Symptome, die Samuel Hahnemann im Selbstversuch wahrnahm, als er die Rinde zu sich nahm.

HOMÖOPATHIE China D12: bei Schwäche durch zu starken Flüssigkeitsverlust mit extremer Reizbarkeit während chronischer Erkrankungen mit periodisch wechselndem Fieber

Christrose

Helleborus niger

Hahnenfußgewächse (*Ranunculaceae*)



Sammeln und Anbauen

Wegen der Giftigkeit nicht sammeln. Im Garten ist die Pflanze sehr dekorativ. Sie fühlt sich an sonnigen bis halbschattigen Standorten wohl.

Gut zu wissen

Seit der Antike wird der Christrose, die in warmen Wintern schon zu Weihnachten blüht, große Heilkräfte zugesprochen. Die *Schwarze Nieswurz*, deren Wurzelpulver einen Niesen lässt, soll – wie das Niesen selbst – bei psychischen Störungen helfen. Sie vertreibt Melancholie und ist gut für alle, die »toll und unsinnig oder wahnwitzig« sind. Im Mittelalter stand sie auf der Zutatenliste von Giftcocktails und Heilsalben. Paracelsus wandelte sie nach Art der Alchemisten in ein Lebenselixier um. Doch vor ihrem Gebrauch wurde gewarnt: Die Wurzel solle weder Alten, Kindern noch Frauen gegeben werden. Heute kann die Homöopathie mit der Pflanze wesentliche Erkenntnisse zur Hirnforschung im Zusammenhang mit Unfalltraumata, Schlaganfällen, Folgen von Hirnhaut-Entzündung und Epilepsie beitragen.

Beschwerden heilen

Anwendungen sind stets dem Arzt oder Homöopathen vorbehalten.

HOMÖOPATHIE Helleborus niger D12: bei Hirnhaut-Entzündung, Schädel-Hirn-Trauma, Schlaganfall, Verwirrtheit, Gemütsleiden, Nieren-Entzündung, akuten Durchfall-Erkrankungen sowie Erkrankungen des Herzens, des arteriellen Gefäßsystems, des Magen-Darm-Trakts, der ableitenden Harnwege



Dem Hirn heilsame Impulse geben

Weitere Namen

Schwarze Nieswurz, Christwurz, Winterrose, Weihnachtsrose, Eisblume, Schneerose; engl. *hellebore*; franz. *(h)ellébore*

Typische Merkmale

schwärzlicher Wurzelstock; Blüten erst groß und weiß, gegen Ende der Blütezeit grünlich oder purpurrot; blüht sehr früh im Jahr, bisweilen schon zu Weihnachten

Verwechslung

keine

Standort

Buchen- und Kiefernwälder

Vorkommen

Alpen; in Gärten

Verwendung

Wurzeln, für homöopathische Tinktur

Inhaltsstoffe

Digitalis-Glykoside, Saponine

Wirkung

Pflanze hochgiftig; reizt das Zentralnervensystem, dann lähmend, verlangsamt den Herzschlag, Erbrechen; stark abführend; Pulver: löst Niesreiz aus



Alte Wunden heilen lassen

Weitere Namen

Allgemein: Cistus, Ziströschen, Sonnenröschen, Felsenrose; engl. *cistus*, *rockrose*; franz. *ciste à gomme*; Harz: Labdanum, Laudanum, Ladan; *C. ladaniferus*: Harz-Cistrose; engl. *gum rockrose*, *gum ladanum*, *brown eyed rockrose*; franz. *ciste ladanifère*

Typische Merkmale

immergrüner Strauch; 5 Kronblätter, heckenrosenartig; stark aromatisch riechend

Verwechslung

Blüten: Wild-Rose (S. 283); andere der etwa 20 Cistrosen-Arten

Standort

trocken-steinige Flächen in der Macchia und in Wäldern

Vorkommen

Mittelmeerraum, Kanaren

Verwendung

getrocknetes Kraut, Blüten für Tee, Harz für ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl (wie Eugenol, Ledol), Gerbstoffe, Flavonoide

Wirkung

immunsteigernd, antiviral, entzündungshemmend, wundheilend

Lack-Cistrose

Cistus ladanifer

Cistrosengewächse (Cistaceae)



Sammeln und Anbauen

Die Ciströschen blühen im Mai und Juni, können aber nur im mediterranen Klima, auf trockenem, nährstoffarmem, auch steinigem Boden bei viel Sonnenschein gedeihen. Das ebenfalls zu den Cistrosengewächsen gehörende Gelbe Sonnenröschen (*Helianthemum nummularium*) blüht noch einige Monate länger.

Gut zu wissen

Cistrosendu ist zwiespältig, faszinierend, verlockend und gleichzeitig abweisend. Und mit Zwiespalt, mit einem »Riss« tief im Innern der verborgenen Gefühlswelt, an dem niemand gern rühren will, nimmt die Cistrose den Kampf auf. Sie arbeitet im Unbewussten, mit dem, was nicht von allein ans Licht des Tagesbewusstseins hervordringen will, weil es zu schmerzhaft wäre. Zugleich lockt das Ciströschen mit ihren Duftstoffen, Sexuallockstoffen, die aus der Welt von Tausendundeiner Nacht zu rufen scheinen. Das »klebrige Kraut«, wie es bei den Phöniziern hieß, ist nicht nur auf innere Wunden und (Liebes-)Abgründe spezialisiert, sondern weiß auch, wie sich alte Wunden auf der Haut schließen lassen.

Unsere Erfahrung

Eine Kursteilnehmerin erinnerte sich mithilfe von Cistrosen-Öl an ein altes psychisches Trauma. Sie schälte es mühsam von ihrer Seele und ging dabei durch eine schwere innere Prüfung. Da sie drohte, in eine Psychose zu fallen, half ihr die Begegnung mit Neroli-Öl aus der Krise. Jahrelang mied sie das Cistrosen-Öl und konnte nur mit Mühe, dann aber immer freier von früheren Ängsten mit den ausgelösten Erinnerungen umgehen.

Gesundheit unterstützen

Vor allem das Harz der so harmlos aussehenden Cistrose hat es in sich: Als Räucherwerk diente *Labdanum* von alters her der gesunden Beziehung zwischen Göttern und Menschen, und das daraus gewonnene ätherische Ciste-Öl wirkt magisch in die Tiefe unserer Seele. Die Blüte des Sonnenröschens stützt jene, die nicht allzu starke Nerven haben und leicht Herzklopfen und feuchte Hände bekommen, gerade auch Kinder.

PHYTOTHERAPIE Blüten-Tee: wirkt immunsteigernd, 1 TL pro Tasse

HOMÖOPATHIE *C. canadensis* C12: aus der Kanadischen Cistrose gewonnen, verhindert Erkältungen

AROMAKUNDE Hydrolat: als Mundwasser und allgemeines Wundreinigungswasser. **Ätherisches Öl von *C. labdanum*:** nur in Spuren in eine Lotion geben, psychisch akut-labile Menschen sollten es meiden; hilfreich vor weitreichenden Entscheidungen zur inneren Prüfung bei stabiler Seelenlage



Das Gelbe Sonnenröschen: hil , einen kühlen Kopf zu bewahren

Beschwerden heilen

Das Harz-Öl geht alte körperliche wie auch seelische Wunden an, um sie nachhaltig abheilen zu lassen. Es unterstützt, tröpfchenweise um eine klaffende Wunde herum geträufelt, dass sich die Wundränder alsbald zusammenziehen. Die kanadische Variante hilft eher bei chronischen Drüsen-Entzündungen.

PHYTOTHERAPIE Die Eskalationsblüte *Rock Rose* (Sonnenröschen) ist eine Retterin in der Not, wenn Panik ausbricht. Sie gehört zu den »Notfalltropfen«, einer von Bach ausgewählten Akutmischung, die noch *Cherry Plum*, *Clematis*, *Impatiens* und *Star of Bethlehem* enthält.

HOMÖOPATHIE *C. canadensis* C6: bei Halsdrüsen-Erkrankungen, entzündeten weiblichen Brustdrüsen

AROMAKUNDE *C.-labdanum*-Öl: bei alten Seelentraumata (immer unter fachlicher Begleitung!); bei chronisch eitrig Wunden

Clementine siehe → Zitrusbäume S. 408

Dill

Anethum graveolens

Doldengewächse (*Apiaceae*)



Es auch mal ganz anders versuchen

Sammeln und Anbauen

Die zarten hübschen Dolden erblühen in ihrer vollen Schönheit im Juli und August. Im Herbst dürfen Sie die Samen sammeln und ausstreuen. Die genügsame Pflanze

Weitere Namen

Gurkenkraut, Aalkraut, Blähkraut, Dyllkraut, Teufelskraut; engl. *dill*; franz. *aneth*

Typische Merkmale

einjährige, schlanke Pflanze; Stängel hohl, blau bereift; Blätter zart, mehrfach gefiedert, frischgrün mit fadenartigen Zipfeln; Blüten gelblich in großen, oben flachen Dolden; Duft würzig

Verwechslung

Fenchel (S. 123), Koriander (S. 201), Anis (S. 46)

Standort

Zier- und Nutzgärten

Vorkommen

Heimat: Orient; Mittelmeerraum, Kulturen in gemäßigtem Klima, Mitteleuropa

Verwendung

Früchte, ganzes Kraut

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Kaffeesäurederivate, Kumarine, Mineralstoffe, Vitamine

Wirkung

krampflösend, harntreibend, magenstärkend, milchflussfördernd, entblähend

wächst gut auf humusreichem Boden, bevorzugt einen sonnigen, trockenen Platz, mag nur keine Staunässe. Auch in Töpfen auf der Kräuterbank lässt sie sich ziehen. Im Freiland kann Dill bis zu einem Meter Höhe erreichen.

Gut zu wissen

Die Kraut, die in den Samen und obersten »gipelin« des *Dyllkrautes* schlummert, fassten Heilkundige so zusammen: Sie fördert Milchfluss, stillt das Bauchgrimmen, zerteilt den »Wind im Bauch«, treibt Harn und hilft beim Aufstoßen. Die in Öl gerösteten Samen lindern Schmerzen und bringen den Schlaf. Sie heilen insbesondere Geschwüre an den »heimlichen Orten«. Wer Dill dabei hat, liegt auf der sicheren Seite, ist »gedillt«. Eine gedillte Braut gewinnt das Sagen in der Ehe: »Ich habe Senf und Dille, Mann, wenn ich rede, schweigst du stille.« (Oderbruch). Vor Gericht wirkte der Zauberspruch: »Vor Haberstroh und Dille, da schweigen die (Gerichts-)Herren stille!«

Unsere Erfahrung

Ein junger Mann kam zur Beratung, da ihm seine Verdauung zu unruhig erschien: Verstopfung und Durchfall wechselten ständig. Näher befragt, ähnelte sein Lebensalltag dem Körpergeschehen verblüffend: Alle paar Stunden, Tage und Wochen warf er alle Vorhaben um und machte wieder ganz anderes. Eine Öl-Kur mit Dill handhabte er in diesem Stil: einmal viele Tropfen mehrfach am Tag, ab und an vergaß er sie, ein anderes mal nahm er weniger, dann wieder eine Überdosis. Das war so nicht rezeptiert, und er brauchte einige Übelkeitseffekte, bis er einsah, dass es auch anders ging. »Weniger ist mehr«, war seine neue Einsicht – anders als sein wirrer Stil bisher.

Gesundheit unterstützen

Anstatt gleich zur Kopfschmerztablette zu greifen, könnten Sie erst einmal den Körper, der ein Hilfesignal aussendet, entlasten. Dill treibt Harn, entlüftet und entleert sacht den Darm – und belichtet den Verstand.

PHYTOTHERAPIE Tee: bei Blähungen und zur Darmstärkung 5 g zerstoßene Samen oder Kraut mit 100 ml kochendem Wasser aufgießen und nach 6 Min. abseihen. **Samen:** gemörsert in einem Schluck Honigwasser für Kinder ab 2 Jahren zum Einschlafen. **Wein:** Wer abends nicht zur Ruhe kommt und sich dann schlaflos im Bett wälzt: 1 TL getrockneten Samen in einer Tasse mit heißem Weißwein übergießen, ziehen lassen, abseihen und schlückchenweise vor dem Einschlafen trinken

AROMAKUNDE Hydrolat: 1 TL davon mit 1 TL Warmwasser zur Vorbeugung von Blähungen; zum Anregen des Milchflusses beim Stillen. **Öl-Lotion:** ½ Tr. ätherisches Öl auf 5 ml Mandel-Öl; als Bauch-Einreibung zum Ruhefinden bei besonders intensiv empfundenen Lebensveränderungen

Beschwerden heilen

Ein so zartes Kraut hat schon vor vielen Hundert Jahren die Heilkundigen auf die Idee gebracht, es könne Verkrampftes sacht lockern und lösen – vor allem dann, wenn sich Magen, Gedärm oder Gebärmutter wie »zusammenknotet« anfühlen, weil wieder einmal alles anders kommt als erwartet und gewollt.

PHYTOTHERAPIE Warme Bauchkomresse mit Dill-Tee oder Dill-Öl-Lotion: zur Entkrampfung, etwa bei Menstruationskrämpfen, Schmerzen durch Blähungsdruck oder Magenkrämpfen. Ursachen bei einem Heilkundigen abklären!

AROMAKUNDE Öl-Dispersions- oder Emulsionsbad: riecht zwar apart (man kommt sich vor wie ein Fisch in der Pfanne), wirkt aber erleichternd; ätherisches Dill-Öl nur 1%ig dosieren!

Dinkel

Triticum spelta

Süßgräser (Poaceae)



Lebenskra und Schöpferkra verbinden

Dinkel

Sammeln und Anbauen

Der Anbau lohnt sich nur im großen Rahmen. Dinkel (Foto links) braucht und verträgt anders als andere Getreide keinen Kunstdünger, ist von sich aus resistent gegen Insekten und Pilzbefall. Zum Aufbewahren größerer Mengen von Getreide empfehlen sich Säcke, in die Sie je einen langen Stock zum gelegentlichen Umrühren stecken. Das stört die Ruhe potenzieller Insekten.

Gut zu wissen

Wir sprechen hier vom Dinkel an erster Stelle, da dem »Vater des Weizens« dieser Rang gebührt. Seit 6500 Jahren wird er nachweislich nördlich vom Schwarzen Meer angebaut. Auch bei uns gibt es den Urweizen schon seit der Jungsteinzeit. Antike Ärzte lobten ihn als Brotgetreide, und noch bis ins Mittelalter stand Dinkel auf Platz 1 der Getreideliste. Städtenamen wie Dinkelsbühl erinnern daran. Dann rückte der einfacher – weil ohne den harten Spelz – zu verarbeitende Weizen (*T. aestivum*, Foto rechts) in den Vordergrund. Grünkern ist »gedarrter« Dinkel, wird zwei bis drei Wochen vor der vollen (Milch-)Reife geerntet und getrocknet. Durch das Darren über dem Holzkohlefeuer schmeckt er wie geröstet und ist etwas »Deigiges« für angehende Vegetarier, doch ist er nicht mehr keimfähig und hat viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Emmer (*T. dicoccum*) ist eine uralte Weizenart, der »Weizen von Rom«.

Weitere Namen

Spelz, Spelt, Dinkelkorn, Dünkel, Tinckel, Kraftmehlspelz, Weizenspelz, Sammtspelz, Fese, Vese, Kern, Korn, Rotkorn, Winterkorn, Schwabenkorn, Zweykorn, Quälkorn (Quellkorn); engl. *spelt wheat*; franz. *épeautre*

Typische Merkmale

Getreideart; Ähren 4-kantig; Körner von harten Spelzen (Hülsen) umgeben; Grannen sehr kurz, wenn überhaupt

Verwechslung

andere Getreidearten

Standort

einfache Böden (Dinkel)

Vorkommen

Heimat nördlich des Schwarzen Meers; in Deutschland, Belgien und der Schweiz angebaut

Verwendung

reife Körner für Backwaren, als gekochte Getreidebeilage und für Bier

Inhaltsstoffe

viel Eiweiß (nicht allergen), Spurenelemente, viel Kieselsäure, Kohlenhydrate, Fett (darunter viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren), Schleimstoffe, Faserstoffe, Mineralstoffe, Vitamine (A, B-Gruppe, D, E)

Wirkung

blutbildend, immunstärkend, regenerierend auf Haut, Haar und Nägel, konzentrationsfördernd, beruhigend, schlaffördernd

Dinkel und Weizen sind hervorragende Gesunderhalter und Gesundmacher, Energiespender und Jungbrunnen für den ganzen Menschen.

Unsere Erfahrung

Wer meint, Vollkorngetreide nicht zu vertragen, möge nicht dem vollen Korn die Schuld in die Schuhe schieben – das liegt eher an der Zusammensetzung der gesamten Nahrung, in der noch Störenfriede wie Säure, Fabrikzucker oder Marmeladen aktiv mitmischen. Wer sich konsequent auf Vollwert einlassen will, kann mit einer Umstellungsphase von etwa drei Monaten rechnen, dann hat sich der Darm angepasst.

Gesundheit unterstützen

Es gibt keinen besseren Weg zur Gesunderhaltung, Stärkung und Vorbeugung von Krankheiten als eine vitalstoffreiche Ernährung, die voller lebenswichtiger Stoffe ist und Körper, Seele und Geist noch echte »Lebensmittel« anbietet. Von einem intakten Körper profitieren alle anderen Ebenen, Gefühle, Gedankenprozesse, die zur Gestaltung des gesamten Lebens beitragen. Das volle Korn von Dinkel, Weizen und Co. spielt dabei die zentrale Rolle. Der hohe Anteil an Faserstoffen – irreführend Ballaststoffe genannt – trägt wesentlich zu Stoffwechselvorgängen wie auch der Verdauung bei. Vitamin E und ungesättigte Fettsäuren halten jung in Körper und Geist, beugen Arteriosklerose und Altershaut vor.

PHYTOTHERAPIE Dinkel ist das beste Backgetreide. **Frischkornbrei:** Dinkelkörner schroten und über Nacht mit wenig Wasser einweichen, dann wie üblich etwa mit Sahne, Nüssen, Leinsamen, Obst zubereiten (Rezept bei Hafer S. 146). Sie können Dinkel und Emmer wie Weizen verwenden, während Hartweizen (*T. durum*) für Vollkornpasta das Nonplusultra darstellt. **Weizenkeim-Öl:** für sich oder in Kosmetika hochwirksam, um die Haut frisch und elastisch zu erhalten. Weizen-Allergie und Zöliakie sind oft Folge des Dauergenusses von Auszugsmehlen und Fabrikzucker und werden durch Dinkel- und Weizenvollkornmehl langsam und vorsichtig reguliert; am besten einen Gesundheitsberater einschalten. **Weizen und Hefe:** ergeben eine sich hervorragend ergänzende Eiweißkombination

Beschwerden heilen

Durch den täglichen Genuss eines frisch zubereiteten Müslis aus 3 EL Vollkorndinkel (Rezept bei Hafer S. 146) und einer rundum vollwertigen, noch alle Vitalstoffe (Fermente, Aromastoffe, Faserstoffe) enthaltenden Ernährung, können Sie Zivilisationskrankheiten in den Griff bekommen. Bei chronischer Verstopfung über Gefäß-Erkrankungen bis hin zu schwersten Erkrankungen, die Todesursache sein können, etwa Herzinfarkt. Die Wirkung einer faserstoffreichen Nahrung schließt den gesamten Organismus ein: Haut, innere Organe, Muskeln, Gelenke, Nerven, Gehirn sowie Emotionen.

PHYTOTHERAPIE im Zentrum steht der täglich genossene **Frischkornbrei** aus 3 EL Vollkorngetreide (siehe oben). **Weizenkeim-Öl:** als Einreibung heilsam bei entzündeter Haut. Bei Neurodermitis raten wir zu innerlicher statt äußerlicher Behandlung – am besten und sichersten durch volles Getreide in vollwertigem Essen, unter konsequentem Vermeiden sämtlicher tierischer Nahrungsanteile.



Emmer, der »Weizen von Rom«, ist eine uralte Weizenart.

Eberesche

Sorbus aucuparia

Rosengewächse (Rosaceae)



*Vorbeugung schmackha
machen*

Sammeln und Anbauen

Im Mai und Juni entfalten sich die cremig weißen Blüten, und ab August können die Früchte geerntet werden. Die Eberesche ist ein dankbarer Baum, sie fasst selbst an steinigem, abschüssigen Orten Fuß. Selten kann sie sogar 200 Jahre alt werden. Mit der lichten Krone macht sie wenig Arbeit, wir nicht viel Laub ab. Nach altem Glauben sollen Eberesche und Apfelbaum nicht beieinanderstehen – einer muss weichen.

Gut zu wissen

Der Vogelbeerbaum erfreut sich großer Beliebtheit in der Tierwelt. Für die Menschen ist er ein Glücksbringer (germanisch). Die Heilkräuter der verlockenden Beeren wurde vielfältig ausgeschöpft, vor allem das Potenzial als »Vitamin-C-Bombe«, das bei Skorbut und Erkältungskrankheiten angebracht ist. Die im Rohzustand bitteren Beeren (Parasorbid), die in größerer Menge Durchfall und Erbrechen provozieren können, entpuppen sich getrocknet als bekömmlich und gekocht als verdauungsgünstiges Heilmittel.

Unsere Erfahrung

Zu den Streitereien, ob Vogelbeeren nun giftig sind oder nicht, kann die Autorin sagen: Sie hat schon öfters die Marmelade aus Schottland mitgebracht und genossen. Dort wird sie auch wie Chutney zu herzhaften Gerichten gegessen. In Schweden isst man sie zum Frühstück oder nach alter Tradition auf einem Käsebrot.

Gesundheit unterstützen

Zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten sind Saft und Gelee aus den gekochten Beeren als Vitamin-C-Quelle bestens geeignet. Stimmungsaufhellend.

PHYTOTHERAPIE Blüten-Tee: wohlschmeckend. **Beeren-Tee:** appetitanregend; stärkt Herz und Kreislauf. **Rohe Beeren:** zerdrückt im Joghurt mit Honig, doch in Maßen genießen, da abführend. **Saft oder Sirup:** 1 EL tgl.; stärkend und gut für die Stimme. **Schnaps:** bei Kopfschmerzen einreiben, auch auf Wunden geben

Weitere Namen

Vogelbeerbaum, Moosbeerbaum, Quickenbeere, Korallenbeeren, Amselsang, Spatzenkirsche, Stinkholz, Teufelskirsche, Flötenhault; engl. *rowan*, *mountain ash*; franz. *sorbier des oiseleurs*

Typische Merkmale

zierlicher Baum mit lichter Krone, 10–20 m hoch; Rinde glatt, glänzend grau; Blätter unpaarig gefiedert, hellgrün, lanzettförmig gesägt und unten behaart; Blüten weißlich in Doldentrauben; Früchte korallenrot, erbsengroß

Verwechslung

mit Esche (S. 118) im Jungstadium

Standort

Gebirgsgegenden, Waldränder, Gebüsche, sonnige Hänge, gelegentlich als Straßenzierbaum

Vorkommen

Mitteleuropa

Verwendung

Früchte für Saft, Marmelade, Blüten, Blätter für Tee

Inhaltsstoffe

Vitamin C, Gerbstoff, Zitronensäure, Sorbit, Apfelsäure, Bernsteinsäure, Weinsäure, Spuren der Parasorbinsäure (leicht giftig), Bitterstoff, Pektin, ätherisches Öl

Wirkung

zusammenziehend, den Gallefluss fördernd, harntreibend, blutreinigend, immunisierend, antibiotisch; frische Früchte: abführend (mit Vorsicht zu genießen); gekochte Früchte: leicht stopfend

Beschwerden heilen

Durchfall, Verstopfung und Bronchitis sind die Hauptanzeigen der Eberesche. Die frischen Beeren, einzeln genossen, können die Verdauungsabfuhr anregen, die abgekochten hemmen sie.

PHYTOTHERAPIE Blätter-Tee: bei Rheuma (Irland). **Blätter- und Blüten-Tee:** bei Husten, Lungen-Entzündung, Bronchitis, verstimtem Magen, Hämorrhoiden, Durchfall und Darm-Erkältungen. **Gelee und gekochter Beeren-Saft:** bei Durchfall. **Verdünnter Saft:** bei Heiserkeit

Eberraute

Artemisia abrotanum

Korbblütler (Asteraceae)



Bei allem Leid nicht den Mut verlieren

**Weitere Namen**

Eberreis, Aberraute, Stabwurz, Gartenhühnchen, Zarter Beifuß, Albrausch, Gartheil, Zitronenwurz, Colastrauch, Pastorenkraut, Gottesbäumchen, Kindelkraut, Heil-aus-dem-Grund, Slaapkruut, Mugwurz, Mutterkraut, Wiberlist; engl. *ladies love*; franz. *citronnelle, aurone*

Typische Merkmale

Halbstrauch; bis über 1 m hoch; Astwerk dicht; Blätter fein zerteilt; Blütenköpfchen gelb, unscheinbar; ganze Pflanze zitronenartig duftend

Verwechslung

Artemisia-Arten wie Beifuß (S. 62) und Wermut (S. 391)

Standort

sonnige Gärten

Vorkommen

Süd- und Osteuropa, Asien

Sammeln und Anbauen

Die Blütezeit fällt in die Monate August und September, doch gesammelt wird schon im Juli und August. Trocknen Sie die Pflanze separat von anderen Kräutern an einem schattigen Ort.

Gut zu wissen

Was haben die alten Ärzte nicht alles von der Eberraute gewusst: »Sie erwärmet, trocknet, adstringiret, reiniget, zertheilet; vertreibt die Fieber, widerstehet der Fäulung, dem Gi t ... und »bringt lust zur unkeuschheit und ist ein sonderlich kraut wider alle zauberey, so den mannen ir recht nemen, sich mit dem weib zu vermischen.« Dieses Hin- und Her-Balancieren zwischen Liebe erwecken und Liebe töten ist es wohl, was vielen die Heilmacht der Eberraute unheimlich erscheinen lässt.

Unsere Erfahrung

Verzweiflung über die Dauerhaftigkeit und Rückfälligkeit wechselnder körperlicher Symptome – das war das Hauptproblem, mit dem ein Patient mittleren Alters in die Praxis kam. Tiefe Furcht vor Wiederholungen jeder Art zog sich durch seine Lebenshaltung. Sie stand im Zusammenhang mit dem Empfinden, auf der Stelle stehen zu bleiben, keine Weiterentwicklung zu erleben. Mit Eberraute löste sich allmählich diese Zwanghaftigkeit auf. Er konnte erkennen, dass jede Aufgabe, auch die, mit Körperbeschwerden umzugehen, ein neues Übungsfeld seiner Persönlichkeit ist.

Gesundheit unterstützen

Mildes Fördern von Appetit und gutem Verdauen von anspruchsvollen Speisen. Das ist ein Kraftholen in der Zeit der Rekonvaleszenz. Eberraute fördert dabei auch eine Haltung des »Jetzt erst recht«.

PHYTOTHERAPIE Tee: Aufguss mit 1 TL Blätter; als Appetitmacher und Verdauungshilfe wie zur Stärkung nach Krankheiten. **Getrocknetes Kraut:** im (Kinder-)Kopfkissen zum Schlafen

AROMAKUNDE *A. abrotanum* (Eberraute): Unterstützung des Seelischen für Geduld bei chronischen Krankheiten. ***A. arborescens* (Stabwurz):** wichtige Hilfe in der Sterbebegleitung zur Ermutigung des Sterbenden; Öle separat verwenden mit 1 Tr. in einer 20 ml-Öl-Lotion; nur äußerlich

Verwendung

oberirdisches Kraut für Tee, Tinktur, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

ätherische Öle, Glykoside, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Kumarine, Rutin

Wirkung

magenstärkend, verdauungsfördernd, appetitanregend, harntreibend, menstruations- und geburtsfördernd, schlaffördernd

Beschwerden heilen

Wir vermuten – gemeinsam mit einigen Homöopathen –, dass die Pflanze besonders bei wandernden Symptomen hilft, die in einem Organbereich verschwinden, um anderswo wieder als ähnliche Beschwerde aufzutauchen. Dies geschieht etwa bei Medikationen, die Symptome lediglich unterdrücken.

PHYTOTHERAPIE Tee: siehe oben; als Begleitung bei chronischen Beschwerden, vor allem im Verdauungs- und Atmungsbereich

HOMÖOPATHIE *Abrotanum*-Urtinktur: 3 × tgl. 5 Tr. bei Blutschwamm; 3 × tgl. 10 Tr. bei Oxyren (Madenwürmer); zur Behandlung von Rosacea (Hautrötung im Gesicht, meist Nasenbereich) zunächst 3 × tgl. 5 Tr., und Ferrum phosphoricum D6, 3 × tgl. 1 Tablette. ***Abrotanum D12:*** bei Nervenschwäche, Atmungsschwäche, Wachstumsverzögerung und gestörter Nahrungsadaption von Kleinkindern; bei wandernden Krankheiten wie Entzündungen von Haut, Gelenken, der Verdauungs- oder Atemwege, die sich chronisch abwechseln

Edelraute

Ruta graveolens

Rautengewächse (*Rutaceae*)



Loslassen lernen

Sammeln und Anbauen

Die Blätter können im Mai gepflückt werden. Die Blütezeit fällt in die Sommermonate Juni bis August. Edelraute liebt einen steinigen, sonnig warmen, bisweilen

Weitere Namen

Weinraute, Weinkraut, Weihraute, Gartenraute, Totenkräutl; engl. und franz. *rue des jardins*

Typische Merkmale

ganze Pflanze graugrün; Blätter mit Öldrüsen; Blüten gelbgrün in Scheindolden; Frucht als Kapsel; Duft schon bei leichter Berührung intensiv herb süßlich

Verwechslung

andere Rautenarten

Standort

steinige Hügel, Weinberge, Klostergärten, Bauerngärten

Vorkommen

Heimat: Südeuropa; Mittelmeerraum

Verwendung

blühendes Kraut, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Rutin, Glykoside, Kumarine, Alkaloide, Gummi, Harz, Stärke, Bitterstoffe, Apfelsäure

Wirkung

antibakteriell, krampflösend, auswurf-fördernd, fotosensibilisierend, schmerzstillend, wehenfördernd und abortiv; nicht in der Schwangerschaft anwenden!

halbschattigen Platz und reichlich Kalk im Boden. Im März können Sie mit dem Aussäen beginnen und etwa zwei, drei Wochen später die Keimlinge sehen. Die Pflänzchen dann in Abständen von rundum 30 cm setzen. Die Blätter eignen sich zum Trocknen oder Einfrieren und behalten viel von ihrem einmaligen Duft, der ungewöhnlich herb süßlich in die Nase steigt.

Gut zu wissen

Die in der Antike hochgeschätzte Edelraute schützte vor dem Tod, konnte in Überdosis aber auch todbringend sein, unfruchtbar machen und abortiv wirken. Im *Jardin des plantes* in Paris musste einst das für Abtreibungen gefragte Rautenbeet mit Eisen vergittert werden. Die Weinraute wurde sowohl in Braut- als auch in Leichenkränze gewunden. Bei Infektionsgefahr wurden Rautenblätter, Wacholderbeeren und die Wurzeln von Alant und Angelika auf heißem Stein geräuchert. In Klöstern wurde sie eingesetzt, lustvolle Träume zu unterdrücken. Ein frisches Zweiglein tut gute Dienste gegen das Böse. Ob in die Wiege, ins Brautbett oder in den Sarg gelegt: Weinraute schützt und bewahrt die Lebenden wie die Toten.

Unsere Erfahrung

Die Raute unterstützt das Loslassen. Am allerschwersten fällt das wohl, wenn ein Mensch im Sterben liegt. In genau solch einer Not traf der Autor eine Frau, deren Mutter den Tod nicht zulassen konnte. Sie hing noch zu sehr an ihrem, wie sie es empfand, längst nicht vollendeten Leben. Auch die Tochter hätte gern noch so vieles aus dem Leben ihrer Mutter erfahren. Doch dazu war es zu spät. Mithilfe des ätherischen Öls gelang es beiden, den Dingen ihren Lauf zu lassen.

Gesundheit unterstützen

Die Weinraute ist ein wunderbares, aromatisches Kraut, das Sie sehr gut als Aroma-Öl handhaben können. Als Lotion dient es dazu, sich von falschen Kompromissen zu trennen. Es unterstützt Sie, indem es die Widerstandskräfte und Stoffwechselfähigkeit des Organismus stärkt.

PHYTOTHERAPIE Kraut: vertreibt Zwiebel- und Knoblauchgeschmack, appetitanregend

AROMAKUNDE Bauch-Einreibung: 1/2 Tr. in 5 ml Jojoba-Öl

Beschwerden heilen

Edelraute hilft Menschen mit Verwundungen, Nervenschmerzen, Augenleiden und besonders Frauen mit Menstruationsstörungen. Doch raten wir von einer Laienmedikation ab, da die Dosierungen und Symptom-Einschätzungen fachliches Wissen voraussetzen.

PHYTOTHERAPIE Tee, Tinktur: äußerlich als Bauch-Umschlag zur Steigerung der Menstruationsblutung

HOMÖOPATHIE Ruta D12: bei Gelenk-, Sehnen-, Knochen- und Muskelverletzungen; bei Überanstrengung der Augen

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: als Lotion bei Ausbleiben der Menstruation; bei seelischen Aufgaben des Sich-lösen-Müssens

Efeu

Hedera helix

Araliengewächse (Araliaceae)



Dunkles überwinden

Sammeln und Anbauen

Die Blätter können rund ums Jahr geerntet werden, vorzugsweise jedoch vor der Blütezeit im Spätsommer. Im Rohzustand ist die ganze Pflanze unbedenklich, der frische Saft sogar hautreizend! Efeu blüht erst nach mehreren Jahren und in warmen Lagen. Der Wurzelkletterer hat weder Ranken noch windet er sich, sondern hält sich mit Haftwurzeln am Untergrund fest. Glatte Mauern oder Steine, die weder sonnenbestrahlt noch feucht sind, bieten sich als Kletterwand an, nicht aber Sandstein, Beton und Putz. Efeu mag leicht feuchte, nährstoffhaltige Kalkböden und sucht die Nähe von Buchen und Eichen. Als Bodendecker hält er Schnecken ab.

Gut zu wissen

Immergrüne Pflanzen symbolisieren Leben: So auch der Efeu, der oft Grabhügel überrankt. Seine Anwendung als schleimlösende und die Atemwege entkrampfende Pflanze (Bronchial-Erkrankungen, Keuchhusten) reicht bis in die Antike zurück. Die in Wein gekochten Blätter galten als Heilmittel bei Gesichtsmalen, Verbrennungen und Sonnenbrand, und boten frisch mit Oliven-Öl aufgelegt Erste Hilfe bei Brandwunden. Am Matthiastag (24. Februar) diente Efeu jungen Mädchen als Orakel. Und am 1. Mai setzten sie sich einen Efeu-Kranz auf, um ihren Liebsten anzulocken. Wenn der Efeu einmal Halt gefunden und sich festgesetzt hat, löst er sich nicht so leicht wieder ab, was ihn zum Symbol unsterblicher Treue erhob.

Unsere Erfahrung

Geselligkeit und Heiterkeit zum einen, ewige Freundschaft und Verbundenheit zum anderen sind mit Efeu assoziiert. Mit wem sich wohl unsere Nachbarin verband, die über viele Monate schwer krank dahinsiechte, während Efeu ihren Garten allmählich überwucherte und wie ein großes Grab gestaltete? Die Pflanze verbindet Menschen im Leben und über den Tod hinaus miteinander.

Gesundheit unterstützen

Löffel und Trinkgefäße aus dem Holz dienten früher als Schutz vor Krankheiten wie Halsschmerzen (Löffel) und Milz-Erkrankungen, besonders wenn das Wasser länger im Becher gestanden hatte.

Weitere Namen

Baumtod, Groß Ewig, Kummerpflanze, Mauergrün, Immergrün, Poetenkraut, Adamsblätter, Eppich, Totenranke; engl. ivy; franz. *lierre*

Typische Merkmale

holzige, immergrüne Kletterpflanze; nicht blühende Triebe (Jugendform) klettern mithilfe von Luftwurzeln; Blätter der Jugendform kleiner, 3- bis 5-lappig, Blätter der Altersform größer, eiförmig; Blüten unscheinbar in kugeligen Blütenständen; Früchte blauschwarz

Verwechslung

im Jugendstadium am Boden mit Gudelrebe (Erdefeu, S. 103)

Standort

Schattenpflanze; steinige Mischwälder

Vorkommen

Europa, Afrika

Verwendung

Blätter (Blüten); Beeren unbedenklich! für Tee, Tinktur, Öl-Auszug, Badezusatz, Kompressen

Inhaltsstoffe

Saponine, Flavonoide, ätherisches Öl

Wirkung

bronchialkrampf- und schleimlösend, hustenlindernd; bei Hautinfektionen, Entzündungen: antibakteriell, antimykotisch, antiviral; frischer Efeu-Saft hautreizend! Bereits kleinere Mengen von Beeren giftig!

PHYTOTHERAPIE Tee: ¼ TL voll von jungen Blättern mit 1 Glas Wasser kalt ansetzen, 8 Stunden ziehen lassen und tagsüber trinken, um sich bzw. das eigene Haut- und Schleimhautgewebe jung zu bewahren. **Öl:** 1 Handvoll Blätter in einem Glas mit 150 ml Oliven-Öl übergießen, fest verschließen, einige Tage ziehen lassen, dann im Wasserbad 15 Min. erhitzen, 3 Tage lang an einen sonnigen, warmen Platz stellen, dabei tgl. 2 x schütteln; anschließend durch einen Kaffee-Papierfilter laufen lassen und in eine dunkle Flasche abfüllen; zur Vorbeugung von Orangerhaut (Cellulite)

Beschwerden heilen

Efeu überwindet dauerhaft(-end) den dunklen Boden. Diese pflanzliche Körpersprache und Gestik verdeutlicht, dass es bei der Wirkung um mehr gehen muss als die nachweisbaren schleimlösenden Effekte der Saponine. Gerade die homöopathische Gabe verbindet mit weiteren Lösungen: der Lösung von Ängsten vor dem ungewissen Ausgang des eigenen Krankheitsgeschehens.

PHYTOTHERAPIE Blätter: bei Hühneraugen frisch auflegen, mit einem Pflaster abdecken, tgl. erneuern; nach 3 Tagen lässt sich das Hühnerauge ablösen (traditionell). **Kompressen aus Tee:** bei geschwürigen Wunden. **Öl** (siehe oben): zur Behandlung von Orangerhaut (Cellulite)

HOMÖOPATHIE Hedera D12: bei Erkrankungen mit Gewebszerfall wie Rachitis, Skrofulose, Hautgeschwüren, aber auch anderen, in denen man um sein Körpergewebe bangt; bei Schilddrüsen-Erkrankungen, die mit Abmagerung, Herzrasen und Herzbeklemmung sowie Ängsten einhergehen (Arzt!)

Ehrenpreis

Veronica officinalis

Braunwurzgewächse (*Scrophulariaceae*)



Die eigene Sensibilität stärken

Weitere Namen

Veronika, Echter Ehrenpreis, Wald-Ehrenpreis, Ehrenpreismännlein, Ehrenwerdt, Heil-Ehrenpreis, Apotheker-



Sammeln und Anbauen

Die Blüten öffnen sich im Mai und Juni. Die Pflänzchen sollten gleich zu Anfang der Blüte gepflückt und, sofern nicht frisch verwendet, schnell im Schatten getrocknet werden. Ehrenpreis liebt einen Platz in der Sonne auf lockerem, leicht feuchtem

Grund und bildet einen hübschen bläulichen Teppich. Schnecken machen um die Pflanze einen Bogen. Die Vermehrung vollzieht sich durch Teilung oder Stecklinge; der Samen wird durch Ameisen verbreitet.

Gut zu wissen

Veronika ist ein *Grundheil*, ein »recht Wundkraut« bei frischen wie alten Wunden, nützlich auch bei allerlei Hautunreinheiten wie Flechten. Ein Ehrenkrauttrank oder Latwerg (Mus oder Honigzubereitung) ist »vortre ich gut zu der versehrten Lunge«. Hirten setzten ihn ein, wenn ihr Vieh an Husten erkrankte. Fieber wurde ebenfalls mit dem *Zu-Haus-ist-er-nicht* geheilt. Das *Steh-auf-und-Wandele* soll Gichtbrüchige wieder auf die Beine gebracht haben und fing sich so als *Heil-allen-Schaden* und *Heil-aller-Welt* überall höchstes Lob ein. So klein, wie es auch erscheinen mag, hat es sich als Kra blümchen (*Stärkeblimmla*) nachhaltig einen guten Ruf verschafft.

Unsere Erfahrung

Von einer Kräuterfrau aus dem österreichischen St. Stefan im Rosental stammt der heute fast vergessene und doch wertvolle Hinweis auf die herzstärkende Wirkung der *Veronika*. Zwei altbewährte Rezepte mit dem blühenden Kraut kann sie wärmstens empfehlen: den Tee (siehe unten) und einen Ehrenpreis-Wein. Letzterer ist ganz einfach aus dem blühenden Kraut samt einiger Rosmarinzweiglein in Weißwein für drei bis acht Tage anzusetzen, durch ein Sieb zu gießen und abzufüllen. Vom Tee dürfen mehrere Tassen am Tag genossen werden, vom Wein 3 TL.

Gesundheit unterstützen

Veronika reinigt und klärt äußerlich angewendet die Haut, innerlich genommen das Blut. Traditionell wird sie zur Stärkung von Herz, Gedächtnis und Nerven eingesetzt. Ihre zarten Blütchen reagieren sehr empfindlich auf jede Berührung und fallen rasch ab, weshalb sie als eine Pflanze für Menschen mit ähnlich zartem Gemüt angesehen wird. Gerade diese höchst sensiblen Menschen sind es, die durch den Echten Ehrenpreis innere Kraft und Stärkung, ja eine Bestätigung ihrer Sensibilität erfahren können.

PHYTOTHERAPIE Tee: 2 TL mit ¼ l heißem Wasser aufgießen und kurz ziehen lassen; wirkt verdauungsfördernd, blutreinigend, beugt Arteriosklerose vor, als Gedächtnisstütze (besonders der Bach-Ehrenpreis, *V. beccabunga*), tut den Nerven, vornehmlich den Kopfnerven gut und baut innere Kraft auf

Beschwerden heilen

Wir haben ein Leber-, Milz-, Nieren- und Blasenkraut vor uns. Bei Haut-Erkrankungen wird Ehrenpreis innerlich als Tee oder Tinktur eingenommen oder äußerlich in Form von Waschungen, Umschlägen und Cremes angewandt. Die blutreinigende Wirkung kommt vor allem der Befreiung von chronischen Hautproblemen zugute. Juckende Haut, auch Neurodermitis, können Sie mit dem Kraut behandeln, doch bei Neurodermitis nicht äußerlich anwenden, damit die Haut frei atmen kann.

Ehrenpreis, Ehrenkraut, Ehrenkerze, Allerweltsheil, Stärkeblimmla, Ausschlagkraut, Zu-Haus-ist-er-nicht, Frauenlist, Wundheil, Grundheil, Heil-aller-Welt, Heil-aller-Schäden, Hühnertraute, Köhlerkraut, Männertreu, Steh-auf-und-Wandle, Viehkraut, Europäischer Tee; engl. *heath speedwell*; franz. *Véronique officinale*

Typische Merkmale

mehrfähig; etwa 30 cm hoch; Wurzelstock; Stängel kriechend, hart, haarig; Blättchen gegenständig, weich behaart, eiförmig, gesägt; pro Blüte 4 bläulich violette, hellblaue oder dunkelblaue (selten weiße) Blüten mit weißlichem Fleck in der Mitte, in reichblütigen Trauben

Verwechslung

Vergissmeinnicht

Standort

Heide, lichter Wald, trockene Triften

Vorkommen

Mitteleuropa

Verwendung

blühendes Kraut für Tee

Inhaltsstoffe

Glykoside, Bitterstoff, Gerbstoff, Kaffeesäureverbindungen, Milchsäure, Saponine, ätherische Öle

Wirkung

auswurfördernd, entzündungshemmend



*Mit Samthandschuhen
berühren*

Weitere Namen

Heilwurz, Adertee, Ewig Tee, Altwurzel, Sammetpappeln, Hustenwurz, Mundrose, Schleimwurz, Teewurzel; engl. *marsh-mallow*, *white mallow*; franz. *guimauve sauvage*, *bourdon de Saint-Jacques*

Typische Merkmale

mehrfährig, bis zu 2 m hoch; Blätter samtig behaart, 3-eckig-herzförmig; Blüten rötlich weiß mit doppeltem Kelch; Früchte kastenartig (Weg-Malve)

Verwechslung

Rose (S. 291), Weg-Malve (S. 232)

Standort

Gärten, an salzigen Orten (in Meeresnähe, bei Salinen)

Vorkommen

Südost- und Mitteleuropa

Verwendung

Wurzel, Blätter, Blüten

Inhaltsstoffe

Schleimstoffe, ätherisches Öl, Saponine,

PHYTOTHERAPIE Tee: hustenstillend, herzstärkend, unterstützend bei Blasen-Entzündung, bei Juckreiz der Haut; **Tee-Mischung:** je 10 g Ehrenpreis und Baldrian und 1 EL Holunderblüten pro Tasse, kurz aufkochen, 15–20 Min. ziehen lassen; bei Altersjucken und Nervosität tgl. 1–2 Tassen trinken

HOMÖOPATHIE Veronica D6: bei chronischer Bronchitis, Blasenkatarrh, chronischen Hauterkrankungen, Schwellungen der Lymphdrüsen

Eibisch

Althaea officinalis

Malvengewächse (*Malvaceae*)



Sammeln und Anbauen

Die Wurzel im zeitigen Frühjahr oder nach der Blütezeit im Herbst ausgraben, die Blüten können den ganzen Sommer über gesammelt werden. Danach ist der Schleimgehalt in den Blättern am höchsten. Eibisch liebt sonnige bis halbschattige und feuchte Böden. Von Malvenrost befallene Blätter stets entfernen.

Gut zu wissen

Der Gattungsname *Althaea* verrät es: *althaino* heißt auf Griechisch *ich heile*. Aus der Antike stammt der gute Rat, täglich Eibisch-Sa zu trinken – das mache immun gegen jede Krankheit. In vielen seiner Volksnamen kommen die Wörter »all«, »alt« und »Tee« vor, wie *Allthee*, *Altwurzel* oder *Alte Eh*. Mit Lorbeer in Fett geröstet wird die Wurzel für eine Eibischsalbe, die bei Halsentzündungen von Haustieren hilft. Sehr alt ist der Rat, die Wurzel in Wein oder Honigwasser zu kochen: um Wunden und Entzündungen im Brustraum damit zu behandeln oder sie in Essig zu kochen als Mundspülung bei Zahnschmerzen. Bei Halsschmerzen hingegen wurde die Wurzel gekaut. Wein aus der Wurzel treibe Stein und Harn und nehme das Zittern, hieß es.

Gesundheit unterstützen

Der Schleimhüllenschutz um die Atemwegsorgane ist dem der Malve ganz ähnlich, doch erweitert sich bei Eibisch das Spektrum auf die Schleimhäute der Verdauungsorgane.

PHYTOTHERAPIE Wurzel-Tee: als Kalt-Auszug, sodass der Schleim der Pflanze erhalten bleibt. **Frische Blätter und Blüten:** in Salaten; schützen die Schleimhäute

Gerbstoffe, Gerbsäure, Kumarine, Zink, Stärke (Wurzel)

Wirkung
schleimstuttbildend, entzündungshemmend

Beschwerden heilen

Eibisch ist ein *Alltee*, d. h., Blüten, Blätter und Wurzel ergeben einen Heiltee: Die Blüten sind heilsam bei Erkrankungen der Atmungsorgane sowie zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Die Blätter schaffen Linderung bei Katarrhen der Atemwege, trockenem Reizhusten und gereizten Schleimhäuten in Mund und Rachen. Die Wurzel eignet sich für Spülungen oder Umschläge bei leichten Entzündungen der Magenschleimhaut, entzündlichen Prozessen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem Reizhusten, im Magen-Darm-Trakt und in den Harnwegen, auch bei Geschwüren, Abszessen und Verbrennungen der Haut.

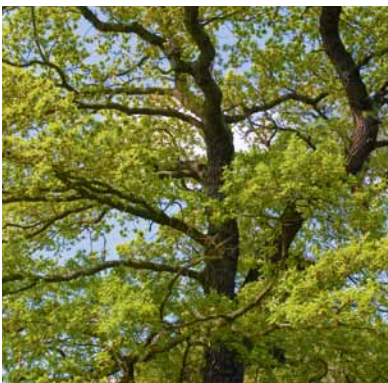
PHYTOTHERAPIE Tee: Kalt-Auszug aus allen Teilen der Pflanze, 3–4 TL auf 1 l Wasser, über Nacht ziehen lassen, abseihen; schleimlösend bei Husten und Heiserkeit; als Abszess-Erweichungsmittel kombiniert mit Malven-Blüten

HOMÖOPATHIE Althea-Urtinktur: bei Heiserkeit und Husten

Stiel-Eiche

Quercus robur

Buchengewächse (Fagaceae)



Souverän wie ein starker Stamm sein

Sammeln und Anbauen

Sammeln Sie nur die abgefallenen Früchte. Die Erntezeit reicht von Ende September bis Ende Oktober. Säen Sie die Eicheln kurz danach aus, auf tiefem Grund, da der Baum Pfahlwurzeln entwickelt. Reichlich Platz sollten Sie dem Prachtbaum und Lieblingsbaum der Eichhörnchen schon einräumen.

Gut zu wissen

Die mächtige Trauben-Eiche (*Q. petraea*) ist dem Höchsten am Götterhimmel geweiht, dem Jupiter. Den Griechen und Römern war sie heilig und auch den Druiden,

Weitere Namen

Sommer-Eiche, Eckerbaum; Frucht: Eichel, Eckernuss; Rinde, die noch ohne Borke ist: Spiegelrinde, Glanzrinde; engl. *oak*; franz. *chêne pédonculé*

Typische Merkmale

Laubbaum; bis zu 50 m hoch, mit immensem Stammumfang (bis über 12 m); Blätter typisch, kurz gestielt; Blütenstängel lang; Früchte typisch (Eicheln)

Verwechslung

keine

Standort

früher ganze Eichenwälder, heute in Mischwäldern und Parks; viele Einzelbäume unter Denkmalschutz

Vorkommen

ganz Europa, Kaukasus, Kleinasien, Nordamerika

Verwendung

getrocknete Rinde der jungen Zweige für Abkochungen und Tinktur, getrocknete Eichen-Blätter, Eicheln (die von der Samenschale befreiten Samenkerne); gutes Tierfutter, müssen für den Menschen erst entbittert werden; Blüten für Essenz

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, Gerbsäure, Tannine, Bitterstoffe, Gallussäure

Wirkung

zusammenziehend, austrocknend, entzündungshemmend, bakterizid, blutstillend

die ihre magischen Handlungen in Eichenhainen ausführten. Den Druiden galt überhaupt alles, was auf diesem Baum wuchs, als von Gott gegeben, besonders die seltenen Eichen-Misteln. Der Axthieb, mit dem Bonifatius (um 675–754) die Donar-Eiche bei Geismar im Zuge der Christianisierung fällen ließ, war auch ein Schlag ins Gesicht aller naturkundigen Heiler und weisen Frauen. Gekochte Eichen-Blätter heilen Blutspeien, stillen Bauchfluss und »der Frauen Krankheit«, werden zerstoßen auf Wunden gelegt. Die Blätter enthalten tatsächlich den größten Gerbstoffanteil, besonders die jungen Frühjahrstrieb. Abkochungen der Rinde sind quasi Gerbstoffkuren. Sie wirken wie in der Naturheilkunde je nach Häufigkeit paradox und doch konsequent logisch: kurzfristige Anwendungen dienen bei Durchfall, langfristige führen zur Verstopfung.

Unsere Erfahrung

Eine etwas ungewohnte Anwendung half einem Patienten mit chronischem Hämorrhoidenproblem nachhaltig, sodass seine Schmerzen und Blutungen endlich aufhörten: 3 EL Retterspitzfluid (mit essigsaurer Tonerde u. a.) mit 1/2 l Tee aus Eichen-Rinde in das warme Wasser eines Sitzbades gegeben, jeden Abend eine Woche lang.

Gesundheit unterstützen

Unsere Haut und Schleimhaut verstärkt mithilfe der Eiche ihre Schutzfunktion. Vor allem unterstützt diese mächtige Baumpflanze dabei, Dinge zu bewahren. Sie ist im besten Sinne konservativ. Der Schutzrahmen bleibt erhalten, komme, was da wolle.

PHYTOTHERAPIE Rinden-Tee: 1/2 TL Rinde mit einer Tasse Wasser 3–5 Min. kochen, abseihen und schluckweise trinken oder äußerlich anwenden zur Vorbeugung von Dekubitus (Hautgeschwüre). **Eichel-Tee:** reife Samen (August bis Oktober) mit kochendem Wasser übergießen und schälen, dann zu Kaffee rösten; bei Verdauungsbeschwerden und Nervosität. **Gewässerte Samen:** als Nahrung. **Gepulverte Samen:** zum Andicken von Soßen und im Backmehl. **Junge Blätter (März–April):** dekorativ und lecker in Salaten. **Bach-Blüten-Therapie:** Die Ausdauerblüte *Oak* ist günstig für jene, die »stark wie eine Eiche« alle Aufgaben zuverlässig erledigen, nie aufgeben, bevor alles geschafft ist, doch dabei schnell an ihre Grenzen stoßen. Die Blüte unterstützt dabei, die Aktivitäten in einem gesunden Rahmen zu halten und mit seinem Durchhaltevermögen nicht über die Stränge zu schlagen.



Die Trauben-Eiche ist dem höchsten römischen Gott, Jupiter, gewidmet.

Beschwerden heilen

Kurzfristig ist Durchfall womöglich eine Körperentlastung, doch bei längerer Dauer kann er zu gefährlichem Flüssigkeits- und Mineralverlust führen. Dann sind Sitzbäder, Tee oder Tinktur aus Eichen-Rinde angesagt. Doch nur in kurzfristiger Anwendung, etwa 3–4 Tage (siehe oben).

PHYTOTHERAPIE Rinden-Tee (siehe oben): äußerlich bei schrundig-wunder oder entzündeter, juckender Haut, bei Ekzemen und Frostschäden, auch als Umschlag, bei geschwellenem Hals. **Gurgelwasser und Spülungen auf Basis der Rinde:** 2 EL Rinde mit 3 Tassen Wasser 5 Min. kochen, abseihen und mehrmals tgl. mit dem aufgewärmten Tee gurgeln; Einzeldosis: 1/2 TL Droge / Tasse Wasser (Gurgeln) oder 20 g Droge / 1 l Wasser (Spülung); bei Schleimhaut-Entzündungen im Mund- und Rachenbereich, Zahnfleischblutungen, auch

bei Durchfall. **Wasseranwendungen:** warme Sitzbäder und Vollbäder (bis zu 40 °C) mit Rinden-Tee: 5 g Droge pro 1 l Wasser; bei Afterjucken, Durchfall, Hämorrhoiden; als Fußbad bei Schweißfüßen

HOMÖOPATHIE Quercus-Urtinktur: 10 Tr. pro Glas Wasser zum Mundspülen bei Zahnfleischbluten, zum Schlucken bei Darmblutungen, -geschwür und Genital-Entzündungen (Arzt!)

Eisenhut

Aconitum napellus

Hahnenfußgewächse (*Ranunculaceae*)



*Leidenschaft vor dem Leiden
bewahren*

Sammeln und Anbauen

Eisenhut steht unter Naturschutz und wäre auch viel zu gefährlich zum Sammeln. Schon das Berühren kann giftig wirken! Als Gartenpflanze sollte er für Kinder unerschaffbar gepflanzt sein.

Gut zu wissen

Der tiefblaue Eisenhut stand im alten Rom per Senatsbeschluss auf der schwarzen Liste der verbotenen Zaubermittel. Die Wurzel als Weinzusatz wirkt bewusstseinsverändernd, wie auch der Blütenhonig. In der Medizin wurde *Eisenhut* noch lange allopathisch eingesetzt, etwa als schmerzlindernde Tinktur bei Gicht, Neuralgien, Ischias und beginnenden febrigen Erkältungen. Es kamen jedoch wiederholt Todesfälle aufgrund falscher Dosierung vor, denn schon 1–2 g der Wurzel, Blätter oder des Extrakts wirken erst anregend, führen dann zu Schwindel, Blindheit, Taubheitsgefühl und Kribbeln im ganzen Körper, Kältegefühl und anschließendem Erbrechen, bis nach etwa einer Stunde der Tod durch Herzversagen oder Atemlähmung eintritt. Heute werden daher nur noch homöopathische Dosen verordnet. Geradezu paradox scheint, dass viele traditionelle Unsterblichkeitselixiere diese giftigste Pflanze Mitteleuropas enthielten.

Unsere Erfahrung

Das plötzliche, rasant steigende Fieber (Beginn von 3-Tage-Fieber) bei den Kindern des Autors hatten wir nicht sogleich bemerkt, da sie noch munter als sonst waren

Weitere Namen

Eisenkappe, Echter Sturmhut, Mönchskappe, Reiterkapp, Nonnenhaube, Odins Hut, Totenblume, Verwünschtes Kraut, Würpling; engl. *aconite*, *iron helmet*; franz. *aconit*

Typische Merkmale

mehrfährig; Wurzelknolle verdickt; Blütentriebe aufrecht; Blätter tief eingeschnitten; Blütenstände gezähnt und traubig; Blüten helmförmig, dunkelblau (selten weiß)

Verwechslung

Rittersporn; Hahnenfuß (Blätter)

Standort

an Bachläufen, auf feuchten Wiesen und in Gebirgswäldern

Vorkommen

Bergregionen von West- und Mitteleuropa; Zierpflanze in Gärten

Verwendung

ganze Pflanze oder nur Knolle für homöopathische Tinkturen

Inhaltsstoffe

Alkaloide wie das hochgiftige Aconitin

Wirkung

in toxischen Konzentrationen (schon geringster Menge) führt Eisenhut zu Taubheitsgefühlen, Herzrhythmusstörungen und zum Tod durch Atemstillstand

und durch die Sommerhitze erhitzt aussahen. Dann aber wurden sie rasch unruhig, blass, furchtsam, extrem durstig – und das war auch alltäglich. *Aconitum* D12 stündlich linderte zumindest die überempfindliche Gereiztheit, und das Fieber stagnierte, so dass sie einschlafen konnten. Es dauerte noch einige Tage, bis alles überstanden war.

Gesundheit unterstützen

Die hochgiftige Heilpflanze kann schon durch Berührung für Kinder gefährlich und in kleinsten Mengen tödlich sein. Sie sollte nur homöopathisch verwendet werden.

HOMÖOPATHIE *Aconitum* D30: Konstitutionsmittel für Menschen, die so leidenschaftlich für etwas oder jemanden entflammen, dass sie in kürzester Zeit »verbrennen«, was sie so zu lieben scheinen.

Beschwerden heilen

Bei plötzlichen Ereignissen, die attackenartig ins Leben einbrechen, und bei ebenso plötzlichen Angriffen auf das Immunsystem kann *Aconitum* das Mittel der Wahl sein.

HOMÖOPATHIE *Aconitum* D12: als Mittel bei »rein inflammatorischen Fiebern« (Hahnemann); stündlich 3 Globuli, doch nur in den ersten 12 Stunden zu Beginn von fiebrigen Infekten, Erkältungen, Nervenschmerz-Attacken (bei Ohrenschmerzen das Aconit-Schmerz-Öl von Wala), Rheumaschüben, Angstattacken und nach schockierender Nachricht

Gewöhnliches Eisenkraut

Verbena officinalis

Eisenkrautgewächse (*Verbenaceae*)



Mit der eigenen Verletzlichkeit umgehen lernen

**Weitere Namen**

Ambrosia, Eisenhart, Stahlkraut, Druidenkraut, Segenkraut, Eiserich, Heilgkraut, Altarblume, Opferblut, Venusblut,

Sammeln und Anbauen

Gleich zu Beginn der Blütezeit im Juni ist das Eisenkraut reif zum Sammeln. Es kann bis zu dreimal im Sommer geerntet werden, mit je vier bis acht Wochen Zwischenraum. Die Pflanze stellt kaum Ansprüche an den Boden. Eine robuste Pflanze ist die

Zitronen-Verbene (*Lippia citriodora*, *L. triphylla* oder *V. triphylla*). Sie ist zwar nur bis –4°C winterhart, aber zurückgeschnitten, abgedeckt und nicht zu feucht gehalten überlebt sie kurzzeitige Temperaturen von –15°C. Etwa im Mai treiben die überwinterten Pflanzen meist wieder aus. Bei der Ernte sollte man nicht einzelne Blätter, sondern einen ganzen Trieb abtrennen. Dadurch treibt die Pflanze buschiger aus.

Gut zu wissen

Die Namen Eisenkraut, *Eisenhart* oder *Eiserich* beziehen sich darauf, dass das Kraut zum Härten von Eisen, aber auch zum »Abhärten«, dem Sich-hieb-und-stichfest-Machen, benutzt wurde. Das der Venus geweihte *Venusblut* ist ein Mutterkraut im doppelten Sinn: für die Mutter selbst sowie für die Gebärmutter. Es darf aber nicht vor einer Geburt eingenommen werden. Während des Geburtsvorgangs regt Eisenkraut-Tee jedoch die Uteruskontraktion an, in der Stillzeit fördert es die Milchbildung. Wer das in Wein gekochte Kraut genießt, »dem erfreut es das Herze«, und damit gegurgelt »nimmt es das Faule und Unsaubere im Mund«. Die Blätter der Zitronen-Verbene werden in Potpourri eingesetzt, da sie ihren Duft lange konservieren. Das ätherische Öl stellt in Konzentrationen von 1–2 % ein effektives Insektizid dar, die lebende Pflanze vertreibt Mücken, Fliegen und andere Insekten. Da die frischen Blätter beidseitig rau sind, kann man sie vorsichtig lutschen und dabei gleich die Zunge säubern.

Unsere Erfahrung

Eine Seminarteilnehmerin empfand – im Unterschied zu einigen anderen in der Gruppe – in der Arbeit mit Verveine-Öl anfangs so gar kein Leuchten in sich. Sie fühlte sich im Gegenteil wie in einem engen Grab. Ihr Vater war vor Kurzem gestorben, und der Trauerschmerz bestimmte sie sehr. Doch in einer Aromameditation mit diesem ätherischen Öl konnte der sich etwas lösen.

Gesundheit unterstützen

Eisenkraut ist eine wunderbare Hilfe bei Schlaflosigkeit. Das pflanzliche Hormon Verbenalin (in den Stängeln) beruhigt und leitet sanft in den Schlaf hinüber. Als Blüten-Essenz *Vervein* ist das Echte Eisenkraut effektiv für Menschen, die sich mit voller Energie auf eine Aufgabe stürzen und dabei leicht über die Stränge schlagen. Sie hilft, die Begeisterung im Zaum zu halten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die stimulierende, erheiternde Wirkung des Zitronen-Eisenkrauts kann auch bei Depressionen und Lethargie eingesetzt werden.

PHYTOTHERAPIE Schlaf-Tee aus beiden Kräutern: 1 TL Blätter pro Tasse heißes Wasser; zur Anregung des Stoffwechsels, bei Nervenschwäche und als Schlafmittel

AROMAKUNDE Hydrolat aus Zitronen-Verbene: dient als Gesichtswasser, wunderbar erfrischend und gewebefestigend

Beschwerden heilen

Verbene ist als Bitterpflanze ein Anregungsmittel bei Erschöpfungszuständen, Nervenleiden, nervöser Depression, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Anämie, Chlorose. Neuerdings wird ihre Wirkung bei Ängsten betont.

Merkurblut, Richardskraut, Sagenkraut, Wundkraut, Wunschkraut, Traumkraut; engl. *common vervain*, *herb of grace*; franz. *verveine officinale*

Typische Merkmale

mehrkjährig; Stängel sparrig verästelt; Blätter gegenständig, wie gekräuselte Eichenblätter; Blüten klein, lila bis rötlich, in lockeren Ähren; enthält kaum ätherisches Öl und duftet daher nicht

Verwechslung

Zitronen-Verbene

Standort

an Dorfstraßen, Schuttplätzen, Mauern, Wegrändern, Hecken

Vorkommen

Heimat Mittelmeergebiet; heute weltweit

Verwendung

blühendes Kraut für Tee, Blüten für Bach-Blüten-Essenz

Inhaltsstoffe

Glykoside, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Gerbsäure, Kieselsäure, Schleim, wenig ätherisches Öl

Wirkung

tonisierend auf Magen, Leber, Galle; wundheilend, entkrampfend, stimulieren das Gemüt



Die Zitronen-Verbene verströmt einen feinen Zitrusduft.

PHYTOTHERAPIE Tee: 3 TL Kraut mit Wurzel in 2 Glas Wasser kalt ansetzen, 8 Std. ziehen lassen und schluckweise trinken; bei Erschöpfungszuständen und Anämie. Umschläge: mit frisch gepresstem Blätter-Saft oder Tee; mehrmals tgl. zur Wundbehandlung auflegen

AROMAKUNDE Ätherisches Verbena-Öl (z. B. von Korsika): ein edles Aroma, das bei Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit oder tiefer Seelenverletzung die Sonne wieder aufgehen lässt; ideal als 1-Tropfen-Herzlotion

Griechisches Eisenkraut

Sideritis scardica

Lippenblütler (*Lamiaceae*)



Wieder Licht sehen



Sammeln und Anbauen

Es gibt unzählige *Sideritis*-Arten im Mittelmeerraum. Bei *S. scardica* handelt es sich um eine Wildpflanze, die bisher kaum angebaut wird. Wollen Sie den Ver-

such wagen, so pflanzen Sie sie im Mai, am besten im Steingarten oder an trockenen Mauern. Sehr gut eignet sich sandiger, steiniger und kalkhaltiger Boden, der unbedingt durchlässig sein muss, da die Pflanze keine Staunässe verträgt. Gut angießen und fortan dem hohentlich schönen Wetter überlassen. Diese Bergpflanze liebt heißes und trockenes Klima. Das blühende Kraut können Sie den ganzen Sommer über sammeln. Sie hängen es zum Trocknen in Bündchen an einem warmen Schattenplatz auf.

Gut zu wissen

Sideritis – das Wort kommt vom griechischen *síderos*, das heißt *Eisen* – wurde in der römischen Naturkunde an vielen Stellen als Heilmittel für Wunden angegeben, die durch Eisen verursacht werden. Forschungen ergaben, dass das Kraut die Leistungsfähigkeit des Gehirns deutlich verbessert und den Verlauf von Alzheimer verlangsamen kann. Weitere Erfolge wurden bei depressiven Verstimmungen, Angststörungen oder beim Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) erzielt. Besonders bei der Behandlung von Depressionen über einen längeren Zeitraum bietet sich das Griechische Eisenkraut an, da von den traditionellen Langzeit-Anwendungen in den mediterranen Gebieten keine Nebenwirkungen bekannt sind. Als erste Pflanze, die bei ADHS eingesetzt wird, gebührt dem Bergkraut eine außergewöhnliche Stellung. Vorsicht: Der volkstümliche Name *Griechischer Bergtee* führt leicht in die Irre, denn einige Salbei-Arten, die in den griechischen Bergen und auf den Inseln wachsen, heißen ebenso.

Unsere Erfahrung

Ein Bibliotheksdirektor mittleren Alters, der viel nach Makedonien reiste, lernte dort *S. scardia* kennen und lieben. Mal kaufte er es auf dem Markt, mal pflückte er es selbst. »Es schmeckt sehr gut, duftet ganz herzlich«, erzählte er in der Praxis. Vor allem sei es sehr magenfreundlich. Ein durch Zufall entdeckter Effekt war: Sein sonst leicht erhöhter Blutdruck blieb, wenn er am Vormittag eine Kanne *Sideritis*-Tee getrunken hatte, stabil. 1–2 Blüten und 1–2 Stängel pro Kanne genügen – das Kraut einfach im Tee lassen.

Gesundheit unterstützen

Sideritis stärkt den gesamten Organismus. Es wirkt anregend, ähnlich wie schwarzer Tee – ohne jedoch die Nebenwirkungen des im Tee enthaltenen Koffeins zu zeigen. Das Getränk ist nicht nur erfrischend, sondern hellt auch die Stimmung auf und stärkt ängstliche Naturen.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 TL Kraut / Tasse heißes Wasser, 10 Min. ziehen lassen; heiß oder kalt trinken; entspannend, erfrischend, stärkend; auch der zweite Aufguss hat noch einen guten, starken Geschmack

Beschwerden heilen

Das Allheilmittel wurde und wird von den Einheimischen für Herz und Magen, für einfach alles gebraucht. Bei uns ist es vor allem ein Mittel bei Erkältungskrankheiten, Katarrhen und Magenbeschwerden. Bei der Behandlung

Weitere Namen

Griechischer Bergtee, Staudiges Gliedkraut, Bergschieß, Judenkraut, Berufskraut; engl. *sideritis*, *ironwort*, *mountain tea*, *shepherd's tea*; franz. *thé de montagne de Pirin*

Typische Merkmale

mehrfährig, winterfest; rund 25 cm groß; Blätter silbrig, flaumig; Blüten hellgelb an langen Stielen, von grünen Deckblättern umgeben; Duft stark zitrusartig, frisch

Verwechslung

Salbei (S. 300)

Standort

magere Böden, bis auf 1000 m Höhe

Vorkommen

Heimat Makedonien; östliches Nordgriechenland; verwandte Arten in Griechenland und Türkei

Verwendung

Stängel, Blätter, Blüten

Inhaltsstoffe

Flavonoide, Bitterstoffe, ätherisches Öl

Wirkung

entzündungshemmend, antibakteriell, fungizid, schleimlösend



Aufputzen statt aufputschen

Weitere Namen

Gold-Enzian, Edelwurz, Magenwurz, Ritterwurz, Branntweinwurz, Gebirgs-Enzian, Fieberwurz, Gelbsuchtwurzel, Bitterwurz, Halunkenwurz; engl. *yellow gentian*; franz. *grande gentiane*, *gentiane jaune*

Typische Merkmale

mehrfährig; bis zu 60 Jahre alt; langsam wachsend, bis über 1 m hoch, blüht erst nach Jahren; Wurzelstock kräftig, ästig, bis zu 1 m lang, vereinzelt bis zu 4 kg schwer, außen braun, innen gelb; Blätter aus der Wurzel wachsend, bodennah, später in Etagen gekreuzt gegenständig, wie Schalen nach unten gebogen; Blüten gelb, in dichten Quirlen, in Abständen von 10–15 cm am Stängel sitzend

Verwechslung

Weißer Germer (Blätter ähnlich Enzian, Wurzeln sind deutlich kürzer und innen weiß)

von Depression ist es eine gute Alternative zu Johanniskraut – so kann etwa die durch Johanniskraut bewirkte Fotosensibilisierung der Haut vermieden werden. Auch bei Panik-Attacken, Angst-, Zwang- und Essstörungen sowie Beschwerden in den Wechseljahren ist es angezeigt. Außerdem ist es wirksam in der Behandlung von ADHS bei Erwachsenen wie Kindern.

PHYTOTHERAPIE Tee: Zubereitung siehe oben; stärkend, stimmungsaufhellend, entspannend, erfrischend

Gelber Enzian

Gentiana lutea

Enziangewächse (*Gentianaceae*)



Sammeln und Anbauen

Das Ausgraben der *Edelwurz* und aller anderen Enzian-Arten in freier Natur ist nicht erlaubt – sie stehen unter Naturschutz. Wer sich im Berchtesgadener Land auskennt, sieht Enzian in allen Farben blühen, in Gelb, Rot (*G. purpurea*, Bild rechts), Violett (*G. pannonica*) oder punktiert (*G. punctata*). Einzig und allein die Berchtesgadener Enzianbrennerei Grassl ist seit 350 Jahren im Besitz des Rechtes zum Ausgraben der Wurzeln. Höchstens alle sechs bis sieben Jahre dürfen an einer Stelle Wurzeln vom Gesamtstock des tiefblauen bis violetten Enzians, der dort am häufigsten wächst, abgehackt werden. Falls Sie den Versuch wagen, die im Fachhandel erhältlichen Samen im Garten zu streuen, achten Sie auf einen humosen, schweren und tiefen Boden.

Gut zu wissen

Um den Bedarf an »Gebirgs-Enzian« zu decken, wurden 1929 etwa 100 Zentner Wurzeln benötigt. Seitdem hat sich der Verbrauch stark erhöht. In den mittelalterlichen Klöstern kursierten Enzianrezepte, wie Hildegard von Bingsens Wurzel-Pulver in warmem Wein bei »Fieber im Magen«. Auch die Mönche des Berchtesgadener Augustiner-Chorherren-Stiftes kannten sich mit der urkräftigen Wurzel aus und brannten ein »Bergwasser«. Der Presssaft aus der Wurzel half bei Sturzverletzungen, das geronnene Blut zu zerteilen und auszuführen, reinigte auch tiefe

Wunden. Als *Fieberwurz* wurde Enzian pulverisiert in einem Heiltrunk gereicht, als *Gelbsuchtwurzel* diente er der Leber, und als *Magenwurzel* war er die beste Magen-arznei überhaupt.

Unsere Erfahrung

Nicht unbedingt nachahmenswert, aber aufschlussreich für die homöopathische Anwendung des Gelben Enzians war der etwas zu heilige Umtrunk mit einem Schweizer Enzianschnaps. Es stellten sich genau jene Symptome ein, die diese großartige Gebirgspflanze eigentlich zu heilen imstande ist: starker Spannungsschmerz um den Kopf, Essgier mit Übelkeit und nachfolgendem heiligem Durchfall. Wenn Sie solcherlei Beschwerden haben, ohne zu tief ins Schnapsglas geschaut zu haben, denken Sie daran, *Gentiana D12 Globuli* (stündlich 3 Stück) zu nehmen. Konsultieren Sie einen Homöopathen.

Gesundheit unterstützen

Der Enzian ist in den mittel- und südeuropäischen Bergregionen das bekannteste Bittermagentonikum. Er ist sehr wohltuend, besonders für ältere Menschen. Volkstümlich wird er als ein Mittel zur Vorbeugung von Erkältungen und als ein Aufbaumittel bei Zuständen der Erschöpfung angewendet.

PHYTOTHERAPIE Gelber-Enzian-Tee: 1 TL zerschnittene Wurzel (aus der Apotheke) mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Min. ziehen lassen; oder einen mehrstündigen Kalt-Auszug machen und abseihen; vor dem Essen trinken bringt die Verdauung wieder in Gang. **Bach-Blüten-Therapie:** Die Glaubensblüte *Gentian* (Bitterer Fransen-Enzian, *Gentianella amarella*) steht besonders jenen Menschen zur Seite, die sich von pessimistischen, energieraubenden Gedankenschleifen befreien und sich mehr der lichten Seite des Lebens zuwenden wollen, ganz nach dem altbewährten Motto »Alles wird gut«.

HOMÖOPATHIE *Gentiana lutea* D30 Globuli: als Konstitutionsmittel; ***Gentiana lutea* D12 Globuli:** für Menschen, die mit dem Kopf höher hinaus wollen, als ihr Leib es zulässt; einen Homöopathen konsultieren

Beschwerden heilen

Die Verdauung ist das Haupteinsatzgebiet des Enzians. Vor dem Essen eingenommen wird der Appetit angeregt und Sodbrennen gemildert. Enzian nach dem Essen wirkt leicht abführend und kann dadurch Verstopfung beheben, ist auch hilfreich bei Spannungsschmerzen im Kopf.

PHYTOTHERAPIE Tinktur: klein geschnittene Wurzeln mit Doppelkorn oder Weingeist übergießen, in einem verschlossenen Glas 2–6 Wochen ziehen lassen, abseihen; 3 × tgl. vor den Mahlzeiten 10–20 Tr. einnehmen. **Wurzel-Saft:** zerstoßene Wurzel 5 Tage in Wasser ansetzen, dann kochen; nach dem Erkalten abseihen, wieder kochen, bis alles dick wie Honig ist, und in Steingut verwahren; innerlich und äußerlich reinigend: bei Verstopfung, zur Anregung der Verdauung, bei Wunden und Hautflecken

HOMÖOPATHIE *Gentiana lutea* D12 Globuli: für Menschen mit chronischer Migräne, gepaart mit Übelkeit und Essgier im Wechsel

Standort

Bergwiesen im Hoch- und Mittelgebirge

Vorkommen

Europa: Pyrenäen, Voralpen, Alpen, Jura, Vogesen, Schwarzwald, Schwäbische Alb, Apennin, Sardinien, Korsika, Balkan, Karpaten

Verwendung

Wurzel für Tee, Tinktur

Inhaltsstoffe

Bitterstoffe (sehr stark!), Gerbstoffe, Gerbsäure, Inulin, Schleim, Zink

Wirkung

regt Sekretion für Verdauung und Immunsystem stark an



Tut Pessimisten gut – der Bittere Fransen-Enzian



*Die Haut wie von Waldfeen
umschmeicheln lassen*

Weitere Namen

Rotbeere, Flohbeere, Darmkraut,
Rankbeere; engl. *wild strawberry*; franz.
fraisier des bois

Typische Merkmale

20–30 cm große Pflanze; Blätter rund, am
Rand gesägt und oberseitig behaart; Blü-
ten weiß; Sammelnussfrüchte (Früchte
sind die gelben Nüsschen auf der roten
Beere) tiefrot, an gebogenen, langen
Stängeln hängend, mit köstlichem, lieb-
lichem Aroma

Verwechslung

Zierbeere; Früchte ähnlich, aber bitter,
Blätter glatt und rund

Standort

leicht feuchte Orte, Wiesen, sonnige
Wälder, Waldlichtungen und Raine,
Wald- und Wiesensäume

Vorkommen

Europa, Asien

Verwendung

Wurzel, Blätter, Früchte

Inhaltsstoffe

Wurzel: viele Gerbstoffe; Blätter: Flavo-
noide, Leucoanthocyane, ätherisches
Öl, Gerbstoffe; Früchte: viel Vitamin C,
Zucker, Fruchtsäuren, Pektin, Kieselsäure,
Eisen, Gerbstoffe, Folsäure, Mangan

Wirkung

antioxidativ, antibakteriell, gefäßsta-
bilisierend, mild adstringierend, leicht

Wald-Erdbeere

Fragaria vesca

Rosengewächse (*Rosaceae*)



Sammeln und Anbauen

Die Blätter von Mai bis Juni pflücken, während die köstlich schmeckenden Beeren je nach Region im Juni / Juli reif sind und noch bis in den September hinein geerntet werden können. Der geeignete Boden für Wald-Erdbeeren ist sauer und nicht zu nährstoffreich, aber auch nicht zu karg. Die hübschen Pflänzchen breiten sich dank ihrer langen, starken Ausläufer schnell und weit aus.

Gut zu wissen

Der mittelalterlichen Klostermedizin zufolge wurde der Saft mit Honig bei Milzschmerzen und mit Pfeffer bei Atemwegsproblemen angewendet. Für Männer seien Erdbeeren stets gut, für Frauen nicht während der Menstruation, heißt es im Sinne der Signaturenlehre. Entsprechend helfen die roten Erdbeeren bei Rose, geröteter Haut, Ausschlägen, Entzündungen (erwärmte Blätter), Bleichsucht (Blätter) und gefrorenen Füßen (Beeren). Besondere Kräuter wohnen den ersten reifen Erdbeeren inne. Sommer sprossen verschwinden, und die Gesichtshaut wird schön, wenn sie mit den Blättern eingerieben wird. Der Tee aus den Blättern stärkt das Zahnfleisch und festigt die Zähne.

Gesundheit unterstützen

Wald-Erdbeeren dienen zur Stärkung während der Genesung sowie als Blutreinigungsmittel.

PHYTOTHERAPIE Frische Blätter: auf Wunden legen (traditionell). **Tee:** wohlschmeckend aus frischen (Mai) oder getrockneten Blättern (1g pro Tasse), als Schwarztee-Ersatz, leicht abführend, entwässernd, hilfreich bei Nachtschweiß. **Tee aus Blättern und / oder Beeren:** in Hausteemischungen und zur Blutreinigung; Blätter-Tee von Erdbeeren und Waldmeister unterstützt die Genesung

AROMAKUNDE Erdbeernuss-Öl: eine außergewöhnliche Basis für edle Kosmetiklotionen bei sehr trockener Haut; zellschützend und regenerierend, Feuchtigkeit ausgleichend; interessant: gut gerade für geplagte Haut von Erdbeer-Allergikern

Beschwerden heilen

Beeren bei Rheuma und Gicht hilfreich. Die frischen Beeren kommen bei Blutarmut, Bluthochdruck, Nierenleiden oder Verstopfung zum Einsatz.

PHYTOTHERAPIE Tee: Blätter kurz aufkochen und 10 Min. ziehen lassen; bei Verstopfung, Rheuma, Hautkrankheiten, Cellulitis; altes Hausmittel bei Leberleiden

HOMÖOPATHIE *Fragaria D6*: Erfrierungen und Frostbeulen; Mittel aus den frischen Früchten: bei Nesselsucht

wassertreibend und abführend, kühlend, befeuchtend, zusammenziehend (Wurzel); wer zu Allergien neigt, sollte Erdbeeren in Maßen genießen, besonders bei intensiver Sonne

Echter Erdrauch

Fumaria officinalis

Mohngewächse (*Papaveraceae*)



Sich von trüben Gedanken befreien

Erdrauch

Sammeln und Anbauen

Die zarte Sommerblume blüht von Mai bis Oktober und wird dann auch gepflückt. Im Frühling kann der Erdrauch direkt ins Freiland gesät werden, auf einen sonnigen, nährstoffreichen Platz.

Gut zu wissen

Geheimnisvoll wie *Elfenrauch* legt sich der Erdrauch im feuchten Dunst über die Erde. Das *Rauchkraut* begleitet die Menschen seit der Jungsteinzeit, als sie in Mitteleuropa sesshaft wurden. Den alten griechischen Ärzten und den arabischen fiel seine Heilkraft zunächst als Blutreinigungsmittel auf. Durch die Medizinschule von Salerno verbreitete sich das Wissen in Europa. Es ging in die Klostermedizin ein und wurde in den mittelalterlichen Werken über Kräuterheilkunde, den Herbarien, festgehalten. Im Kampf gegen die »schwarze Galle«, wörtlich Melancholie, setzten die Ärzte das *Finsterkraut* ein. Der Pflanzensaft sollte ein besseres Sehvermögen bringen und die Augen klar machen. Die Haut sollte es von Juckreiz bei Krätze und anderen Hauterkrankungen befreien, den Darm entleeren, wenn das Kraut mit Honigwein getrunken wird, und Vitamin-C-Mangel beheben, dann als *Trost-der-Skorbutischen*.

Weitere Namen

Elfenrauch, Rauchkraut, Taubenkropf, Katzenkörbel, Graumännla, Silbertrip-peli, Taubenfüssel, Krätzheil, Grindkraut, Trost-der-Skorbutischen, Wildes Weinkraut, Blutreinigungsgas, Melancholiekraut, Magengekräut, Wundenkraut, Liebeskraut, Schatzkraut, Bräutigamskraut, Freierskräutchen, Frauenkraut, Finsterkraut, Mutterkraut; engl. *fumitory*; franz. *fumeterre officinale*, *fleur de terre*

Typische Merkmale

einjährig; kriechend, bis zu 30 cm hoch kletternd; meist mehrstängelig; Blätter und Stängel rauchähnlich gefärbt; Blätter doppelt 3-zählig, fein gefiedert; Blüten violett in Trauben mit dunkel-purpurroter Spitze

Verwechslung

keine

Standort

Äcker, Schuttflächen, Weinberge, Gärten

Vorkommen

Europa bis Zentralasien

Verwendung

frische blühende Pflanze für Tee und Tinktur

Inhaltsstoffe

Alkaloide (wie Fumarin), Bitterstoffe, Harz, Schleimstoffe, Flavonoide, Vitamin C

Wirkung

blutreinigend, harntreibend, schweißtreibend, krampflösend im Verdauungstrakt und in den Gallenwegen, regulierend auf den Gallenfluss, aphrodisisch

Gesundheit unterstützen

Erdrauch ist heute eines der besten, wenn nicht das beste Blutreinigungsmittel überhaupt. Es regt die Ausscheidungen über die Haut wie über die Harn- und Verdauungsorgane an. Die Pflanzenkraft beruhigt auch gereizte Haut, stärkt Galle, Leber und Magen und balanciert die Gallensekretion aus.

PHYTOTHERAPIE Tee: 2 EL frisches oder 2 TL getrocknetes Kraut (etwa 2–3 g) wie üblich als Tee zubereiten; für eine gesunde, rosige Hautfarbe und zur Stärkung der Verdauungsfunktionen. Höchstdosis pro Tag: 2–3 Tassen

Beschwerden heilen

Langwierige Hautausschläge, verbunden mit Juckreiz (wie etwa Schuppenflechte) sind Anzeichen für den Einsatz von Erdrauch. Bei Lungenkatarrh und verschleimten Atemwegen nehmen Sie den Sirup.

PHYTOTHERAPIE Tee (siehe oben): bei Ausschlägen oder krampfartigen Gallenbeschwerden und Verdauungsstörungen, etwa bei Verstopfung; vor den Mahlzeiten trinken. **Umschläge, Bäder oder Waschungen:** bei Hautproblemen. **Sirup:** getrocknetes Kraut aufkochen und einige Stunden ziehen lassen, dann einkochen und leicht abgekühlt mit Honig andicken; tgl. 1 TL in Wasser verdünnt einnehmen bei Lungenkatarrh

HOMÖOPATHIE *Fumaria* D6: durch Leberstörung hervorgerufener juckender Ausschlag, der chronisch geworden ist

Gewöhnliche Esche

Fraxinus excelsior

Ölbaumgewächse (*Oleaceae*)



Sich von Lichtspielen auf neue Gedanken bringen lassen

**Weitere Namen**

Hohe Esche, Asch, Aspalter, Weltenesche, Bogenbaum, Wundholzbaum, Schwind-

Sammeln und Anbauen

Die jungen, voll entfalteten Blätter und die Rinde im Frühjahr (die Rinde auch im Winter) sammeln und trocknen. Dafür wird die Mittelrippe von den Blättern ent-

fernt. Eschen breiten sich üppig aus und wachsen sehr schnell, sei es auf feuchtem, tiefem oder auch felsigem Grund.

Gut zu wissen

Verneigen wir uns vor dem altehrwürdigen Baum, den die Germanen als Weltenbaum verehrten und auf den Namen *Yggdrasil* tauen – nachzulesen in der Edda aus dem 13. Jahrhundert. Die *Weltenesche* war ihnen Sinnbild für das ewige Leben und die Einheit der Welt oder Welten, da sie durch Wurzeln, Stamm und Krone Unterwelt, Erde und Himmel verbindet. Während die Baumkrone das Himmelsgewölbe trägt, werkeln in ihrem Wurzelwerk die Nornen am Schicksal der Menschen und Götter und sind verantwortlich für das Gewordene, das Gegenwärtige und das Künftige. Aus dem zähen, harten *Bogenbaum* wurden und werden viele strapazierfähige Objekte geschnitzt und getischlert, von Pfeil und Bogen über Leitern bis zu Küchenlötlöten. Doch auch für die Gesundheit hat die Esche einiges zu bieten. So haben schon die alten Griechen ihre Heilkräuter als Mittel für rheumatische Leiden erkannt. Wunden sollen durch Reiben mit dem Holz verheilen und Schwindel und Abmagerung damit in den Griff zu bekommen sein. Hier zeigt sich ein altes Heilwissen um die Verwandtschaft von Esche und Ölbaum.

Unsere Erfahrung

Leicht und licht wirkt die Krone des germanischen Ursprungsbaumes, des Baumes des Nordens. Lichtspiele durch Eschen-Kronen im Wind treiben den Gedankenfluss in erhellende Gefilde. Bei viel geistiger Tätigkeit am Schreibtisch ist der Blick in Eschenkronen wie eine energiespendende und erfrischende Brise, die immer wieder »leicht-köpfig« auf neue, weiterführende Gedanken bringt.

Gesundheit unterstützen

Die Kraft der Esche kann am schönsten in der Natur, am Baum direkt erfahren werden. Sie wirkt durch unmittelbare Zuwendung, etwa durch Betrachten der Krone, Berühren des Stammes und Verweilen in der Nähe. Sie werden die Besonderheit der Esche erspüren können, wenn Sie bei anderer Gelegenheit weitere Bäume »testen« und beobachten, wie Sie sich dabei und danach fühlen.

PHYTOTHERAPIE Tee: 2 TL getrocknete Blätter mit ¼ l heißem Wasser aufgießen und einige Min. ziehen lassen; 1 Tasse tgl. zur Blutreinigung und Stärkung der Leber- und Nierenfunktion

Beschwerden heilen

Die ausleitenden Kräfte der Esche können wir bei Beschwerden wie Arthritis und Rheuma gut gebrauchen.

PHYTOTHERAPIE Tee: wie oben zubereiten, tgl. 3 Tassen über den Tag verteilt zum Abführen trinken

HOMÖOPATHIE *Fraxinus americana* D6 (Weiße Esche): bei Funktions- und Wachstumsstörungen des Uterusgewebes

holz, Geißbaum, Steinesche, Oesch; engl. *ash*; franz. *fresne*, *frêne*

Typische Merkmale

Laubbaum; bis zu 40 m hoch; bis zu 300 Jahre alt; Rinde hellgrau mit vertikaler, schwarzer Linienstrichung; Laubknospen von samtartigen schwarzen Schuppen umhüllt; Blüten unscheinbar in Rispen; Nüsschen in Flügeln

Verwechslung

Eberesche (S. 99)

Standort

auf feuchtem Grund, Ufer, Auwälder, Laubmischwälder

Vorkommen

Mittel- und Nordeuropa bis hin zum Kaukasus

Verwendung

Rinde, Blätter

Inhaltsstoffe

Bitter-, Gerb- und Schleimstoffe, Flavonoide, Glykoside, Kumarine, ätherisches Öl

Wirkung

leicht harntreibend, abführend, das Blut reinigend



Weiße Esche verbessert Wachstum und Funktion von Uterusgewebe.



Beherzt die Dinge angehen

Weitere Namen

Dragon, Dragunwermut, Drakonkraut, Eierkraut, Trachant, Kaisersalat, Schlangenkraut; engl. *tarragon*; franz. *estragon*, *herbe dragon*

Typische Merkmale

mehrfährige Gewürzpflanze; 60–150 cm hoch; Wurzelstöcke unterirdisch; Blätter wechselständig, linealisch, ungestielt, ganzrandig und schwach gesägt; Korbblüten kugelförmig, gelb, in Rispen; Aroma süßlich feinwürzig, edel

Verwechslung

Astern-Arten

Standort

sonnig trockene Gärten

Vorkommen

Heimat: vermutlich Sibirien; Mittel- und Südeuropa (vor allem Frankreich), Asien (Russland)

Verwendung

blühendes Kraut, für Tees, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

ätherische Öle, Asparagin, Kumarine, Flavonoide, Gerbstoff, Salizylsäure, Vitamin C

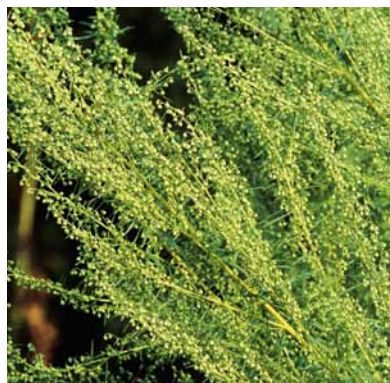
Wirkung

appetitanregend, magenberuhigend, entkrampfend und entwässernd

Estragon

Artemisia dracunculus

Korbblütler (*Asteraceae*)



Sammeln und Anbauen

Estragon blüht nur selten, doch sollte es dazu kommen, so geschieht es von Mai bis Juli. Pflücken können Sie die jungen Triebe und Blätter vom Frühjahr bis in den Herbst hinein. Die zarte, feinblättrige Pflanze liebt einen sonnigen, windgeschützten Standort auf sandig-lehmigem Boden und braucht viel Platz um sich herum. Zum Winter schneiden Sie sie herunter und decken sie mit Zweigen ab. Sie können Estragon auch in Töpfen halten, die Sie in der kalten Jahreszeit ins Haus holen.

Gut zu wissen

Um 1000 dokumentierte der Perser Avicenna die Heilpflanze unter dem arabischen Namen *tharchûn*, und im 13. Jahrhundert taucht sie bei dem italienischen Gelehrten Genuensis als *tarcon* wieder auf. Von nun an waren der menschlichen Fantasie keine Grenzen mehr gesetzt: zu *drago* und *draco* verdreht entstand bald ein *dracunculus*, ein kleiner Drache aus der Pflanze, deren lange, dünne Blätter an Drachenzungen und deren gerollte, verdrehte Wurzeln an Schlangen erinnern. Im 16. Jahrhundert galt das *Drakonkraut* als appetitanregendes Mittel, das auch den Magen beruhigt, harn-treibend wirkt und die Periode auslöst.

Unsere Erfahrung

Bericht einer Krankenschwester, die in der Aromapflege-Ausbildung das ätherische Estragon-Öl kennengelernt hatte: »Ich konnte so manchem Patienten die akute, bedrohliche Angst vor der OP nehmen, ganz besonders vor dem Kontrollverlust während der Narkose, und ihn relativ entspannt mit normalem Blutdruck und ohne Tränen in den Operationssaal begleiten, wenn ich Estragon vorher auf das klopfende Herz gerieben habe.« Von einem Kollegen wurde hinzugefügt, dass er sehr positive Erfahrungen mit einer Bruststeinreibung eines frisch operierten Herzinfarktpatienten machen konnte. Der Mann war nach der Operation sehr entspannt.

Gesundheit unterstützen

Estragon ist eine sanfte Mutmacherpflanze: *Hab keinen »Schiss«* (Verdauungstonikum), *Mach dir nicht in die Hose* (Nieren-Stoffwechsel-Regulans),

Nur Mut – Wechseljahre sind keine Krankheit (Hormon-Regulans), *Nimm dir ein Herz und geh* (Nerventonikum). Er ist ein Appetitmacher in vielerlei Hinsicht.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 Zweiglein pro Tasse

AROMAKUNDE Hydrolat: als Gesichtstonikum, zur Bauchkompress.

Ätherisches Öl in Bad oder Lotion: zur Beruhigung des vegetativen Nervensystems und zur Ermutigung bei Furchtsamkeit; **1 Tr. Estragon-Öl in 1 EL Oliven-Öl:** früh nach dem Duschen **zum Einreiben** für einen guten, sicheren Start in den Tag

Beschwerden heilen

Verkrampfungen im Magen, Darm, in der Herzregion oder im Unterleib, die sich einstellen, wenn sich jemand ängstliche Sorgen macht, können sich gelegentlich verselbstständigen. Dann an Estragon denken, vor allem in seiner ätherischen Form.

PHYTOTHERAPIE Tee: bei leichten Magenkrämpfen. **Blätter:** bei Gefäßschäden frische Blätter kauen (traditionell)

AROMAKUNDE Lotion aus ätherischem Öl: zur Einreibung in Solarplex-region bei nicht funktionalen Herzschmerzen (vom Arzt abklären lassen)

Eukalyptus, Blaugummibaum

Eucalyptus globulus

Myrtengewächse (Myrtaceae)



Klares Atmen, klares Denken

Sammeln und Anbauen

Der Anbau von Eukalyptus ist nur in mediterranem Klima möglich. Sollten Sie dort einen Baum pflanzen wollen, dann Achtung: Er ist sehr vereinnahmend und zieht anderen Pflanzen und ganzen Ökosystemen buchstäblich den Boden unter den Füßen weg – nicht nur das Wasser.

Gut zu wissen

Im Frühjahr 1770 entdeckten Botaniker, die mit der *Endeavour* unter dem Kommando von James Cook an der Südostküste Australiens angekommen waren, riesige

Weitere Namen

Fieberbaum, Fieberheilbaum; engl. *fever-tree*, *blue gum-tree*; franz. *eucalyptus*, *gommier bleu de Tasmania*, *arbre à la fièvre*

Typische Merkmale

immergrüner Baum; schnell wachsend, 10–55 m hoch, in seiner Heimat bis zu 100 m; viel Wasser aufnehmend; Rinde abschlüpfend, Laub silbrig grün; junge

Blätter eiförmig und gegenständig; alte Blätter sichelförmig und wechselständig; Blütenkrone groß, weiß, mit vielen weißlichen Staubblättern, eine feste, deckelartige Haube bildend, die beim Aufblühen abspringt; Fruchtkapseln hart und feuerbeständig; der Duft ist wohlbekannt und intensiv (»Husten-bonbonduft«)

Verwechslung

weltweit 400 Eukalyptus-Arten; nicht alle enthalten ätherische Öle, nur wenige werden therapeutisch eingesetzt; etwa 170 ätherische Öle sind ausgewertet: Wirkung teilweise sehr verschieden

Standort

Wälder und Sümpfe

Vorkommen

Australien, Tasmanien, Mittelmeergebiet, Spanien, Kanaren, Portugal; heute fast überall auf der ganzen Welt in warmen Gegenden

Verwendung

Blätter für ätherisches Öl, Tee, Tinktur

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Flavonoide, Gerbsäure, Harz

Wirkung

antibakteriell, pilzhemmend, entzündungshemmend, immunstimulierend, fiebersenkend, schweißtreibend, auswurfördernd, Sekretfluss fördernd, harn-treibend, Tumorwachstum hemmend

Bäume, die doppelt so hoch wie die Bäume in Europa waren. Es dauerte noch knapp hundert Jahre, bis die Baumriesen nach Europa kamen und im Mittelmeergebiet Einzug hielten, allen voran der *E. globulus*. Sein Bauholz und seine Fähigkeit, sumpfige Gegenden trockenulegen, weckten wirtschaftliche Interessen. Eukalyptus stört das ökologische Gleichgewicht in seiner Umgebung. Der dominante Baum trocknet nämlich nicht nur den Boden aus, sondern gibt auch Stoffe ab, die das Wachstum anderer Bäume und Pflanzen blockieren. Im menschlichen Organismus angewendet, lässt er Bazillen keine Chance. Er räumt in einer wahren Krautim Körper auf und lässt nur das Wesentliche bestehen.

Unsere Erfahrung

Ein Seminarteilnehmer war verblüfft, wie rasch er mit dem ätherischen Öl von *E. globulus* in eine mentale Verfassung kam, die er seit Langem schon nicht mehr innehatte. Er durchdachte alle seine Wahrnehmungen digital und analog zugleich, in einer Schärfe und Schnelligkeit, die er als äußerst ungewöhnlich, aber alsbald auch einseitig, weil gefühllos empfand. Jetzt konnte er wieder Gefühle zulassen.

Gesundheit unterstützen

Er wächst enorm schnell (streckt sich rasch in lichte Höhe), wirft dabei häufig seine Blätter ab (trennt sich von Überflüssigem) und entzieht dabei dem Boden große Wassermengen (starker Flüssigkeitsumsatz), weshalb er Sümpfe trockenlegen kann (seinen Sumpf klärt). Und weiter: Er brennt leicht und lichterloh, aber nur in der Peripherie, das Wesentliche bleibt erhalten, nämlich sein starkes Stammholz und die Fruchtkapseln samt Inhalt (trotz schneller Begeisterung bei der eigenen Art bleibend), sodass er schnell regeneriert.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus 20 g *E.-globulus*-Blättern zur vorbeugenden Stärkung von Abwehrkräften und der Schleimhaut der Atemwege

HOMÖOPATHIE *E.-globulus*-Urtinktur: zum Fördern von Fieber und Schwitzen, um die Abheilung eines grippalen Infekts zu beschleunigen

AROMAKUNDE Eukalyptus-Hydrolat: als Waschmittel zur Stärkung der Infekteresistenz; innerlich zum Klären der Mund- und Magen-Darm-Flora.

Ätherisches *E. globulus*-Öl: Zuerst fällt das Inhalieren ein, etwa mit dem Macholdt-Inhalator, 1 Tr. für 40 Inhalationen. Aber auch ein Öl-Dispersionsbad sowie eine Einreibung mit der Lotion bringt Feuer ins Blut, damit Ihnen kein Bazillus etwas anhaben kann. Zugleich fördert es auf bemerkenswerte Weise das mentale Erfassen von logischen Zusammenhängen – ein ideales Lernfördermittel. ***E.-radiata*-Öl:** hilft, die eigenen Gedanken jeglicher Nachahmung vorzuziehen. ***E.-citriodora* (Zitronen-Eukalyptus):** Wenn schon die ersten Zeichen eines Schnupfens in der Nase kitzeln, ist es gerade noch Zeit, um mit einem Nasenstäbchen, getränkt in fettem Öl plus 1 Tr. ätherischem Öl, die Nase vor weiterem Übel zu retten.

Beschwerden heilen

Eukalyptus-Arten dienen weltweit bei der Behandlung von stark fiebrigen Krankheiten, bieten sie sich doch als ein hochwirksames Antiseptikum bzw. Probiotikum an: Es »lehrt« den Organismus, sich an jene Abläufe zu »erinnern«.

nern«, die zur Klärung notwendig sind, insbesondere der Bereinigung aller entzündeten Schleimhäute.

PHYTOTHERAPIE Tee aus Blättern: 2 TL Blätter mit ¼ l heißem Wasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen, tgl. 3 Tassen bei Erkältung wie auch bei hartnäckigem Altershusten (ärztlich klären lassen)

HOMÖOPATHIE *E. globulus*: in Niedrigpotenzen bei allen Infektionen mit starkem, eitrigem Schleimbefall, hohem Fieber, Hals-, Kopf- oder Gliederschmerzen, Durchfall, Blasen-Entzündung

AROMAKUNDE Eukalyptus-Hydrolat: für heiße Umschläge bei hohem Fieber. ***E.-globulus*-/ *E.-radiata*-Öl:** Der sehr hohe Gehalt des typischen Inhaltsstoffs Cineol im *E. globulus* ist stark eiter- und schleimfördernd, verschlägt aber manchmal Menschen schier den Atem (z. B. im Dampfbad). Daher ist bei Asthma, Bronchitis oder Lungen-Entzündung Stern- oder Zitronen-Eukalyptus vorzuziehen. 2–3 Eukalyptus-Dispersionsbäder innerhalb von 3 Tagen können anstrengend sein, bewirken aber freien Atem, angemessene Körpertemperatur und – nach Schwitzorgien – eine Grundreinigung des gesamten Haut- und Schleimhautgewebes; sinnvoll auch bei rheumatischem Entzündungsschmerz

Fenchel

Foeniculum vulgare
Doldenblütler (*Apiaceae*)



Bedingungslos willkommen heißen

Sammeln und Anbauen

Die Mittelmeerpflanze im Frühjahr (März, April) an einem feucht warmen Ort (15–20°C), gegebenenfalls in einem Gewächshaus ansäen. Von Mai bis Juli sind die Knollen reif, dann folgt die Blütezeit bis September. Die Früchte von September bis Oktober sammeln, trocknen und verschlossen lagern.

Gut zu wissen

Mit dem Fenchel haben wir einen Krautspender ersten Grades vor uns. Laut Hildegard von Bingen macht er fröhlich und vertreibt Melancholie, wenn der Saft der zerstoßenen Pflanze auf Stirn, Schläfen, Brust und Magen aufgetragen wird. Im grie-

Weitere Namen

Brotsamen, Brotanis, Puup-Saat, Frauenfenchel, Kinderfenchel; engl. *fennel*; franz. *fenouil*

Typische Merkmale

zwei- oder mehrjährig; Stängel glatt; 1–2 m hoch, bläulich und gestreift; Blätter sehr dünn, bläulich, gefiedert, wie Fäden; Doldenblüte gelblich

Verwechslung

Dill (S. 95), Anis (S. 46), Sellerie (S. 321)

Standort

warm, feucht, auf kalkhaltigen Böden, zuweilen angebaut, auch verwildert auf Schutt

Vorkommen

im Mittelmeergebiet heimisch; angebaut und verwildert in West- und Mitteleuropa, Abessinien, Südafrika, China, Japan, Neuseeland, Nord- und Südamerika

Verwendung

vorwiegend Samen bzw. Früchte, gelegentlich Wurzel oder Knolle; ätherische Öl-Anwendungen, Hydrolat, Tee

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, fettes Öl, Flavonoide, Fumarsäure, Kaffeesäure, Salicylate, Vitamin C

Wirkung

Appetit und Verdauungsfähigkeit anregend, entkrampfend, entblähend, auswurfördernd

chischen *Ouzo* erweist er sich zusammen mit Anis als magenfreundlich und trägt seinen Teil zur guten Stimmung bei. Er wirkt emotional und physisch recht intensiv, »stärket die leiblichen Geister« und »richtet die hangenden Mannsruten wieder auf«. Frauen und Kindern tut er äußerst wohl. Als Breiumschlag war er beliebt bei entzündeten Brüsten. Ein Tipp für Imker: Wer seine Bienen halten will, lege das Kraut auf die Stöcke – dann verfliegen sie sich nicht.

Unsere Erfahrung

Eine junge Mutter erzählt, wie ihr Baby nicht recht das Trinken lernte, sich an der Brust verschluckte und so viel Luft aufnahm, dass es fast die ganze Milch wieder übergab. Die stillende Frau konnte ihr Kind mit einer Lotion aus Fenchel-Öl beruhigen, die sie sich selbst auf ihren Bauch auftrug. Da ätherische Öle via Blutschanke milchgängig sind, hat auf diese Weise das Baby eine ausreichende Minimalmenge mitaufgenommen.

Gesundheit unterstützen

Menschen, die sich schwertun, ihren Körper und sich selbst anzunehmen, lernen sich durch den Fenchel bedingungslos zu akzeptieren. Als *Frauenfenchel* fördert er den Milchfluss und hilft besonders Säuglingen und Kindern bei der Verdauung, befreit von Blähungen.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 EL gemörserte Samen mit ¼ l siedendem Wasser übergießen, einige Min. ziehen lassen, eventuell mit Honig süßen; zur Beruhigung und Stärkung von Magen und Herz; als Gute-Nacht-Tee für Kinder ab 2 Jahren; zur Vorbeugung von stressbedingten Blähungen; regt bei jungen Frauen die Menstruation an

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: zur Inhalation, Einreibung und für Kompressen; zur Entspannung des Gewebes von Ober- und Unterbauch; bei Kindern gut anwendbar in minimaler Dosis (0,5–1 %ig) – oder das **Hydrolat**. **Augenkompressen:** Fenchel-Hydrolat-Kompresse auflegen; zur Stärkung der Augen

Beschwerden heilen

Fenchel wird bei Magen- und Darmschwäche, chronischer Verstopfung mit Blähungen, Blähungen mit Kolik, Durchfällen und Magen- und Darmkrämpfen gebraucht. Bei Bronchitis, Husten, auch Krampf- und Keuchhusten sowie Lungenleiden fördert er den Auswurf.

PHYTOTHERAPIE Tee: in akuten Zuständen obiger Beschwerden Tee-Dosierung erhöhen: 2 TL/Tasse mehrmals tgl. **Kompressen:** mit Fenchel-Tee und Wärmflasche auf die krampfenden Bauch- oder Brustpartien legen, häufig wechseln; leichte Wirkung auch bei Cellulite

AROMAKUNDE Bäder: für »abgehoben« und verkrampft wirkende Menschen zum sanften Wieder-auf-dem-Erdboden-Landen; zur Aussöhnung mit den Widrigkeiten des Lebens; 1 Tr. ätherisches Öl auf 1 EL Meersalz; bei Bauchkrämpfen innerlich 1 Tr. auf 2 TL Fenchelhonig in Tee einrühren; mehrmals tgl. bei Hustenkrämpfen. **Hustensaft:** 2–3 Tr. ätherisches Öl mit 100 g flüssigem oder weichem, nicht über 40 °C erhitztem Honig mischen; 3 TL tgl., nur für Erwachsene. **Baucheinreibung:** 1 Tr. ätherisches Öl in 5 ml Basis-Öl auf den Unterleib auftragen



Beruhigt als Tee den Bauch: Fenchel

Fichte

Picea abies

Kieferngewächse (Pinaceae)



*Sich den Freuden des
Waldes ö nen*

Sammeln und Anbauen

Fichtenhecken wachsen schnell und sind schön dicht. Einzelbäume sollten nicht zu allein stehen – wegen der Umsturzgefahr bei Sturm. Für den Fichtenspiritus sammeln Sie bei trockenem Wetter die jungen Maitriebe von den unteren Zweigen (pro Baum nicht zu viele) und legen Sie sie gleich in 70 %igen Alkohol ein. Später im Sommer können auch die Nadeln und das Harz gesammelt werden.

Gut zu wissen

Der Baum mit seinen »treuen« Blättern ist Symbol für das Leben, das auch in der dunkelsten Zeit nicht stirbt. Er hat sich mit der Ewigkeit verbündet. Als Maibaum verkündet er die Botscha des Frühlings. Der Arzneiwert der Fichte ist seit alters her o ziell anerkannt und reicht weit über ein Badevergnügen in Fichtennadel-Öl hinaus. Zum Nutzbaum wird sie degradiert, zu Bauholz, Möbeln, Papier und Zellsto in Massen verarbeitet. Doch wer sich einmal im Wald an einen Fichtenstamm angelehnt hat, konnte vielleicht die Kra und Souveränität spüren, die von diesem Baum ausgeht.

Unsere Erfahrung

Achten Sie bei fertig gekau en Zusätzen für Fichtennadelbäder darauf, dass wirklich das ätherische Öl der Fichte enthalten ist. Häufig sind es stattdessen alkoholische Nadel-Extrakte oder auch sogenannte Terpene, die Ihre Haut unnötig überreizen können. Nur das komplette ätherische Öl wirkt gesundheitsfördernd. Daher lohnt es sich durchaus, ein Badesalz selbst herzustellen, sodass Sie sicher sein können, was enthalten ist: 250 g Salz vom Toten Meer (Apotheke, sehr preiswert und hautfreundlich) in ein großes Schraubglas füllen, 1/2 ml (etwa 10 Tr.) Fichten-Öl dazu, umrühren, einen Tag einwirken lassen, dann 2–3 EL ins Vollbad geben.

Gesundheit unterstützen

Öl aus Fichten-Nadeln wird in Tinkturen, Salben und Gels verarbeitet. Sie müssen aber nicht erst im Krankheitsfall zu diesen Mitteln greifen – auch vorbeugend können Sie sich mit Bädern, heißem Tee und Einreibungen Gutes tun, etwa bei Erkältungsgefahr, zur Belebung der Haut oder als Nervenstärkung.

Weitere Namen

Rottanne, Schwarztanne, Kreuztanne, Harztanne, Tannenbaum, Weihnachtsbaum, Christbaum, Fichttanne, Rotfichte, Grän, Der kleine Johannes; Zapfen: Tannenzapfen, Fichtenzapfen, Kiehla, Butzelkuh, Öchserl, Schäfli, Tannenhund, Mutsche, Butzel, Tannenmopps; engl. *spruce fir, european spruce, norway spruce*; franz. *épicéa*

Typische Merkmale

Nadelbaum mit rötlich rauer Rinde; 50–60 m hoch; 400–500 Jahre alt; Wurzeln extrem flach, daher sturmgefährdet; Nadeln mit Stielchen in Rindenfarbe, das nach dem Abfallen der Nadeln stehen bleibt; Zapfen reif nach unten hängend, fallen ab

Verwechslung

Weiß-Tanne (S. 351) und andere Tannen

Standort

Gebirge, feuchte und nicht zu heiße Regionen

Vorkommen

Nord-, Mittel- und Südosteuropa, Nordwestasien; viele Monokulturen mit krankheitsanfälligen Bäumen

Verwendung

Nadeln für Tee und Extrakte; Nadeln, Zweigspitzen und Äste als Fichtennadel-Öl

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Harz, Glykoside, Gerbstoffe, Vitamin C

Wirkung

durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, schleimfördernd

PHYTOTHERAPIE Salbe, Gel: zur Erfrischung und Stärkung von Brust und Rückenpartie. **Tee:** 1 TL Triebspitzen in ¼ l Wasser aufkochen und 5 Min. ziehen lassen. **Badezusatz:** Abkochung von 500–2000 g Nadeln in 2–5 l Wasser auf ein Vollbad zur allgemeinen Stärkung und Kräftigung und bei Gliederschmerzen

HOMÖOPATHIE Urtinktur: als Einreibung bei langem Liegenmüssen zur Haut- und Muskeldurchblutung

AROMAKUNDE Bad mit Fichtennadel-Öl (siehe oben): durchwärmend, belebend, wohltuend für die Atemwege, rückenstärkend

Beschwerden heilen

Gerade im Winter ist das Fichtennadel-Öl ein willkommener Helfer aus der Naturapotheke. Etliche Leiden werden in der kalten Jahreszeit noch beschwerlicher und schmerzhafter, wie Gelenk-, Muskel- und Nervenschmerzen bis hin zu rheumatischen Symptomen. Auf Kälte wird oft mit Verkrampfung reagiert. Hier bietet die Fichte ihre heilenden Impulse jenen an, die neuen Antrieb gut gebrauchen können.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus den frischen Nadeln; schweißtreibend, entzündungshemmend und sehr hilfreich bei Atemwegsinfekten. Viele Anwendungen sind heute in Vergessenheit geraten, etwa das **Harzbonbon** – ein Stückchen frisch ausgetretenen Harzes auf einem Waldspaziergang entdecken und lutschen – und die **Zapfenräucherung**; beides gut für die Atemwege

AROMAKUNDE Fichtennadel-Öl: äußerlich bei rheumatischen Beschwerden, Muskel- und Nervenschmerzen als Einreibelsonde oder im Bad; klassisch ist die Inhalation, wie im Macholdt-Inhalator (Apotheke)

Gänse-Fingerkraut

Potentilla anserina

Rosengewächse (*Rosaceae*)



Mit Santheit Verkrampfes lösen



Weitere Namen

Echtes Gänsekraut, Gänserich, Fingerkraut, Handblatt, Krampfkraut, Martins-hand, Säukraut, Kräutlein Allerbest, Sauringel, Silberkraut, Grensich, Gänseweiß,

Sammeln und Anbauen

Das blühende Kraut können Sie von Juni bis August pflücken, die Wurzel im Frühjahr oder Herbst ernten. Das Kraut liebt reichlich gedüngten, üppigen Boden. Die Vermehrung durch Teilung geschieht von Oktober bis März, durch Stecklinge oder Ausläufer im Sommer.

Gut zu wissen

Einst als *Kräutlein Allerbest* bei vielen Krankheiten eingesetzt, sind heutzutage viele alte Anwendungen in Vergessenheit geraten, wie etwa der Einsatz bei Epilepsie. Die von Kneipp so gelobte alte Anwendung des Gänserichs als *Krampfkrout* und *Spasmuskraut* ließ sich in einer neueren Umfrage bestätigen. »Der Saft dieses Krautes mit Wein getrunken, nimmt das Bauchgrimmen, das von der Kälte herkommt«, hieß es im *Gart der Gesundheit* schon vor gut einem halben Jahrtausend. Innerlich kam das Gänse-Fingerkraut außerdem bei Blutungen und Durchfall zur Anwendung, äußerlich bei Entzündungen, Zahn- und Gliederschmerzen. Als *Herzgespann*, bei Magenkrämpfen, Nierenstein, Bauchfluss und Ballen am Fuß diente es ebenso. Früher war »Genserichwasser ein sonderlich kräftig und gut Augenwasser« und wurde als Nachtnelkraut wohl bei Nachtblindheit verwendet.

Unsere Erfahrung

Eine Kräuterfrau und eine »Salbenmeisterin«, beide aus Österreich, schwören auf die krampf lösende Wirkung des Gänsefingerkrauts, nicht nur während der Periode: In Milch gekocht (wir empfehlen: mit etwas Sahne in Wasser gekocht) entspannt sie auch bei Wundstarrkrampf und anderen Krämpfen.

Gesundheit unterstützen

In der Pflanzengestik ist an der Zartheit des Blattflaums und der kleinen Blüten für Kenner wahrnehmbar, dass sie sanften und sensiblen Gemütern zur Entspannung verhilft, falls ein Geschehen ihnen zu heftig oder gar blutig wird.

PHYTOTHERAPIE Blätter und Wurzeln: als kalziumreiches Wildgemüse; Wurzel (Apotheke): zum Vorbeugen von Zahnfleisch-Entzündungen hin und wieder kauen. **Tee** (siehe unten): zum Gurgeln und Spülen des Mund- und Rachenraums; Frauen, denen die Heftigkeit ihrer Periodenblutungen zu schaffen macht und aufs Gemüt schlägt, mögen schon einige Tage vor den »Tagen« tgl. 1 Tasse trinken.

Beschwerden heilen

Vorwiegend zur Behandlung von unspezifischem Durchfall und Schleimhaut-Entzündungen des Mund- und Rachenraums sowie im Magen-Darm-Trakt verwenden wir heutzutage dieses Fingerkraut. Darüber hinaus hat es sich auch bewährt bei leichteren Menstruationsstörungen und schlecht heilenden Wunden (äußerlich) – als Blutkraut.

PHYTOTHERAPIE Tee: 2 TL Kraut mit 250 ml heißem Wasser aufgießen, 10 Min. ziehen lassen; bei Zahnschmerzen; 2–3 Tassen tgl. bei schmerzhafter Periode mit sehr starken Blutungen trinken. Die blutstillende Wirkung können Sie auch erfahren, wenn Sie bei einer leicht blutenden Wunde eine Tee-Kompresse auflegen. Alt ist die Anwendung als Nerventee. **Tinktur:** bei Krampfadern

HOMÖOPATHIE *Potentilla anserina* D6: bei Bauchkolik oder Periodenbauchkrämpfen

Grieskraut, Spasmuskraut, Schoaskraut, Nachtnelkraut, Pfurzkraut, Rotlaufgras, Bloutgras; engl. *silverweed*; franz. *potentille ansérine*

Typische Merkmale

dicker Wurzelstock; Blätter unterbrochen gefiedert, an der Unterseite seidig, silbrig blau behaart, rosettenartig aus dem Boden kommend; aus den Blattachsen wachsen bis zu 40 cm lange Ausläufer; Blüten gelb, 5-blättrig, bis zu 20 Staubgefäße

Verwechslung

Blutwurz (S. 76), Kriechendes Fingerkraut

Standort

Grabenränder, Meeresufer, Wegränder, Felder, grasige Waldböden, in der Nähe von Häusern

Vorkommen

fast weltweit verbreitet, besonders auf der Nordhalbkugel

Verwendung

ganzes Kraut für Tee, Tinktur, Milch, Bäder

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, Gerbsäure, Flavonoide, Bitterstoffe, Glykoside, Kalzium

Wirkung

zusammenziehend, blutstillend, entkrampfend, entzündungshemmend, schmerzstillend



Die weibliche Seite im Menschen schützen

Weitere Namen

Liebfrauenmantel, Alchemilla, Alchemistenkraut, Marienmantel, Herbstmantel, Frauenhilfe, Allerfrauenheil, Krause Marie, Gänseplätschel, Omkraut, Sternkraut, Mutterkraut, Taublatt, Taubecher, Thau-rosen, Tauschüsselchen, Regendächle, Wasserträger, Silberkraut, Wundwurz; engl. *lady's mantle*; franz. *alchémille commune*

Typische Merkmale

mehrfährig; Blätter schwach gelappt, wie ein Röckchen »gefaltet«; Blüten unscheinbar, gelb, in endständigen Rispen

Verwechslung

keine

Standort

feuchte Wiesen, lichte Wälder, steinige Plätze

Vorkommen

in ganz Europa

Verwendung

ganzes blühendes Kraut

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, Bitterstoffe, Phytosterin, Glykoside, Saponine, Tannine

Wirkung

zusammenziehend, menstruations-regulierend, entzündungshemmend, harntreibend

Gewöhnlicher Frauenmantel

Alchemilla xanthochlora

Rosengewächse (*Rosaceae*)



Sammeln und Anbauen

Ganz einfach liebt es der Frauenmantel, der von Mai bis September so hübsch auf den Wiesen zwischen Gräsern und Moosen grüngelb blüht. Er verbreitet sich schnell von selbst, kann auch im Halbschatten wachsen, nur zum Blühen benötigt er etwas Sonne. Wenn Sie Ihren Garten naturgemäß und von Chemikalien frei halten, siedelt sich die hübsche Alchemilla vielleicht bald auch an. Die im Handel angebotenen Pflanzen sind o hochgezüchtet und eignen sich nur als Zierpflanzen.

Gut zu wissen

Der berühmteste Tautropfen der Welt ist eigentlich gar keiner. Er sammelt sich im Herzen des trichterförmigen Blattes und ist ein Wassertropfen, den die Pflanze über Nacht abgibt: ein Guttationstropfen. Die adstringierende Wirkung der Gerbsto e im Frauenhilfe wurde bald im gynäkologischen Bereich eingesetzt, etwa um »weiche Brüste« wieder hart (Tee-Umschlag) und »die o t bestürmte Venus-Burg« wieder jungfräulich zu machen (Bäder). Werden nämlich »die heimlichen Oerter der Weiber« mit dem Tee gewaschen, »dringet es dieselbigen zusammen«, als wenn sie Jungfrauen wären. Sei es bei »Erschlau ngszuständen des Unterleibs«, Magen-Darm-Beschwerden, Husten und Entzündungen im Mund- und Rachenraum, entzündeten Hautstellen oder Geschwulsten – ein altes Wort dafür war *Om* wie in *Om-kraut*: Frauenmantel hat wie seine Signatur einen weit gefächerten Wirkungskreis.

Unsere Erfahrung

Ein Mädchen mit ersten Menstruationsbeschwerden zögerte zunächst nach einer Alchemilla-Teekur, dem Autor eine »spezielle Frage« zu stellen, weil sie fürchtete, nicht ganz bei Verstand zu sein. Ob man durch Pflanzen Erscheinungen bekommen könne. Sie habe in der Nacht eine solche gehabt, es war ihr, als ob die heilige Maria an ihrem Bette stünde und sie segnete. Von da an fühlte sie sich als Frau sehr geehrt und geschützt, und ihre Bauchkrämpfe hätten aufgehört. Ob das denn sein könne? Das erschien dem Autor wie eine Antwort auf die Frage, was Frauenmantel mit der botanischen Namensgebung der »Alchemie« zu tun habe: Hier wurde das Mädchen wirklich zur nächsten Reifestufe, zur Frau, umgewandelt.

Gesundheit unterstützen

Frauenmantel unterstützt die Aufgaben der weiblichen Geschlechtsorgane. Die Pflanze enthält unter anderem Pflanzenhormone, die dem weiblichen Progesteron ähneln. So können mit ihm Hormonschwankungen vor Beginn der Menstruation sowie in den Wechseljahren ausgeglichen werden. Sie wirkt entkrampfend auf die Gebärmutter.

PHYTOTHERAPIE Tee: idealer Badezusatz für Sitzbäder bei unregelmäßiger Mens zur Rhythmusregulierung; auch bei Fluor albus und zur Stärkung der Gebärmutter

Beschwerden heilen

Das *Allerfrauenheil* und *Mutterkraut* hilft vorzüglich bei schmerzhafter Periode und Beschwerden in den Wechseljahren. Es wird auch bei leichterem Durchfall angewandt. Durch seinen Gerbstoffgehalt wirkt er wie andere gerbstoffhaltigen Rosengewächse stark adstringierend und eignet sich als Tonikum für die Venen. Als *Wundwurz* lindert er Halsschmerzen und desinfiziert verletzte Haut, auch bereits infizierte Wunden.

PHYTOTHERAPIE Tee: äußerlich im Bad, Umschlag oder in einer Waschung bei vielerlei Hautbeschwerden; Bäder bei Geschwüren, Waschungen bei Ekzemen und Umschläge bei eitrigen Furunkeln

HOMÖOPATHIE Alchemilla D6: bei prämenstruellem Syndrom (PMS)

Galgant

Alpinia officinarum

Ingwergewächse (Zingiberaceae)



Gestärkt auf Reisen gehen

Sammeln und Anbauen

Die Wurzel kann im Herbst ausgegraben werden. Sie braucht Temperaturen ab 15°C, Helligkeit, aber keine heiße Sonne. Wer sie als Kübelpflanze hält, kann sie im späten Frühjahr herausstellen. Vermeiden Sie Staunässe und sorgen Sie für einen stets lockeren Boden. Galgant bildet Teppiche. Im Frühjahr kann der Wurzelstock geteilt und neu eingepflanzt werden.

Weitere Namen

Echter Galgant, Kleiner Galgant, Alpinia, Kleine Galangawurzel, Galgan, Galgenwurz, Siam-Galgant, Galantwurz, Fieberwurz, Thai-Ingwer, Java-Alpinia, Orleanwottel; engl. *galangal*, Chinese ginger; franz. *galanga*

Typische Merkmale

mehrfährige, immergrüne, grasartige Pflanze; bis zu 1 ½ m hoch; Wurzelstock ingwerähnlich mit weißen Querringen, würzig und etwas scharf im Geschmack; Stängel lanzettförmig beblättert; Blüten rötlich weiß

Verwechslung

Ingwer (S. 169), Galbanum (Harz einiger *Ferula*-Arten)

Standort

nur an frostsicheren Orten (Temperatur über 1 °C)

Vorkommen

Heimat China (Hainan), Südostasien (Thailand, Indonesien); heute viel in Japan und Vietnam angebaut

Verwendung

Wurzel als Gewürz und für Likör, für ätherisches Öl, Hydrolat, Tee und Tinktur

Inhaltsstoffe

Flavonoide, Gerbstoffe, ätherisches Öl

Wirkung

antibakteriell, entzündungshemmend, fungizid, leberanregend, verdauungsfördernd, schleimlösend, krampflösend, harntreibend, menstruationsfördernd, potenzsteigernd, tumorhemmend

Gut zu wissen

Im alten China war die Galgant-Wurzel als Gewürz wie als Heilmittel sehr gefragt. Auch in der römischen Medizin hieß es, die Wurzel »hat großen Nutzen in der Arzenei«. Sie stille zum Beispiel Bauchfluss und der »Weiber Krankheit«. Im alten Orient mischten Pflanzenkundler die *Galantwurzel* in *Hab-i nishad*, eine Pille, die nicht nur total den Kopf verdreht, sondern auch die sinnlichen Freuden »wie ein fliegender Teppich« steigert: »Die Seele küsst den Körper, tanzt mit ihm und reitet auf dem Drachen der Weisheit zu den Sternen ...«. Doch dieser Effekt ist nicht allein dem *Kleinen Galgant* zuzuschreiben, sondern der Gesamtmischung mit den Basis-Ingredienzien Mohn, Hanf und Stechapfel – allesamt Pflanzen, die für ihre stark psychische Wirkung bekannt sind. Mit ein bisschen Fantasie sieht die asiatische Wurzel wie eine kleine Figur aus. Gewie e Händler sahen darin ihre Chance und boten sie als teure Alraune an.

Gesundheit unterstützen

Auf Reisen einschließlich Seereisen ist *Alpinia* – ähnlich wie Ingwer – ein nützlicher Begleiter, der vor Übelkeit, Brechreiz und Erbrechen schützt. Als Speisegewürz oder auch als Tee hilft die Wurzel bei der Verdauung vor allem fetter Speisen. Hilfreich ist sie auch bei Übergewicht und zur Einleitung der Menstruation – ein Stärkungsmittel bei Erschöpfung und Müdigkeit, auch im Frühjahr. Vor allem ältere Menschen, die viel frieren, können sich mit Galgant die nötige Wärme holen und für eine gute Verdauung sorgen.

PHYTOTHERAPIE Tee: 2 TL Galgant-Wurzel in ¼ l heißem Wasser 10 Min. ziehen lassen und noch warm mehrmals tgl. 1 Tasse trinken; steigert den Appetit und regt die Magensäfte an. Der Sud der gekochten Wurzel als Umschlag aufgelegt hilft Frauen, die Menstruation einzuleiten. **Pulverisierte Wurzel:** kann Speisen eine kräftige, scharfe, pfefferähnliche Note geben und zugleich für eine gute Verdauung und angenehmen Atem sorgen; gut in Currys und mit leberanregendem Gemüse wie Chicorée, Sellerie, Lauch, Linsen, Bohnen

AROMAKUNDE Hydrolat aus der Wurzel: wirkt antibakteriell auf Haut und Schleimhaut, vor allem im Gesicht, im Mund-Rachen-Raum bis hin zur Magenschleimhaut. **Ätherisches Öl:** hierzulande noch relativ selten im Gebrauch; ähnelt im Geruch dem Ingwer- und Pfeffer-Öl, wirkt vergleichbar verdauungsförderlich und durchwärmt Körper und Seele

Beschwerden heilen

Galgant war früher eine hochgeschätzte Droge. In der Klostermedizin galt er als Mittel bei Verdauungsbeschwerden und Bauchgrimmen wie auch zur Stärkung von Herz und Rücken. Mit der gepulverten Wurzel wurden Geschwüre am Mund und an den Geschlechtsteilen behandelt. Nach heutigem Wissen kann die Wurzel auch zur Wachstumshemmung von Tumoren angewandt werden.

PHYTOTHERAPIE Tee (siehe oben): altes Hustenmittel. **Fertigtinktur:** bei Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit infolge Mangelbesaftung in Magen und Galle; 2 Tr. 3 × tgl. in etwas Wasser einnehmen

AROMAKUNDE Galgant-Öl: wird ähnlich anderen wärmenden Gewürz-Ölen als Einreibung oder im Bad verwendet; bei Infektionen von Bronchien und Verdauungsorganen

Gänseblümchen

Bellis perennis

Korbblütler (Asteraceae)



*Das Unscheinbare als
Stärke erkennen*

Sammeln und Anbauen

Vom Frühling bis in den Herbst hinein verwandelt das *Wilde Tausendschön* mit seinen gleichen die Wiesen in ein weißes Blütenmeer. Sie werden in den ersten Blüte-monaten von März bis Juni gepflückt. Trocknen ist möglich, muss jedoch schnell über die Bühne gehen und an einem lüftigen, schattigen und kühlen Ort geschehen, damit die weißen Blüten nicht schwarz werden.

Gut zu wissen

Für die Germanen war das Gänseblümchen »das Auge der Sonne« und die »Augenbraue Baldurs«, ihres Sonnengottes – in alten Volksnamen wie *Augenblümchen*, *Sonnenblümchen* und *Himmelblume* klingt es noch an. Groß ist die Heilkraft der Kleinen, ja sie machte sich einen Namen als das *Kleinste Wundkraut*: Seine grünen Blätter beruhigen »hitzige Wunden«, seien gut für »lahme Glieder«, bei Hüftweh und löse den Kropf auf (Fuchs), ja es heile Knochenbrüche (Lonitzer) und »zerbrochene Hirnschalen« (Fuchs). Culpeper sieht in der Venuspflanze ein exzellentes Mittel für »Wunden in der Brust«, auch entzündete Wunden, sowohl innerlich als Tee als auch äußerlich als Salbe oder Creme. Auch Christen ordnen sie dem Weiblichen zu: Als Maria auf ihrer Flucht nach Ägypten weinte, soll daraus das *Marienblümchen* gewachsen sein.

Unsere Erfahrung

Sie wollten schon immer einmal eine Frühjahrskur ausprobieren und Ihren Körper wie Ihr Gemüt »auf Vordermann« bringen? Trinken Sie 3-mal täglich eine Tasse Gänseblümchen-Tee und halten sich damit Frühjahrsmüdigkeit wie andere Frühlingserkrankungen vom Leib. Goldene Regel für alle Tee-Kuren: ein und dieselbe Teesorte nicht länger als vier Wochen trinken und dann erst mal eine Weile pausieren.

Gesundheit unterstützen

Das Ausdauernde (*perennis*) der Pflanze zeigt sich vor allem in jener Wirkung, für die es homöopathisch steht: Durchhalten, auch wenn man sich schon völlig zerschlagen und geschunden fühlt. Hebammen verwenden es während schwerer und langer Geburtswehen, um damit die werdende Mutter zu unterstützen.

Weitere Namen

Maßliebchen, Mätzchen, Masüssel, Marienblümchen, Mutterblümchen, Margeritchen, Sametblümlin, Möppelchen, Mondscheindl, Sonnenblümchen, Tausendschön, Herzblümle, Liebesblümle, Busserl, Himmelblume, Engelsblümche, Katzenblume, Hirtenblümlen, Rainblümchen, Sommerthierchen, Wildes Tausendschön, Winterkrönchen, Augenblümchen, Augenrößlein, Kleinstes Wundkraut, Kränzleblume, Schicksalsblümche; engl. *daisy*; franz. *pâquerette*

Typische Merkmale

mehrfährig; Wurzelstock rasenbildend; Laubblätter zu einer grundständigen Rosette vereinigt; Blütenköpfe einzeln stehend mit gelben Scheibenblüten und weißen, an der Spitze rötlichen, zungenförmigen Strahlenblüten; Blütenköpfchen mit der Sonne von Ost nach West drehend, nachts und bei schlechtem Wetter geschlossen

Verwechslung

keine

Standort

Wiesen, Parkrasen, Weiden, Gärten mit regelmäßigem Schnitt

Vorkommen

heute fast in ganz Europa, vor allem Mittel- und Nordeuropa, weltweit in gemäßigten Zonen

Verwendung

blühende Pflanze für Tee, Tinktur

Inhaltsstoffe

Saponine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle, Flavonoide, Schleim, Inulin

Wirkung

wundheilend, blutreinigend, harntreibend, regt den Stoffwechsel an, fördert Auswurf, fiebersenkend, leicht krampfstillend, entzündungshemmend

PHYTOTHERAPIE Tee: 1–2 TL frische Gänseblümchen pro Tasse heißes Wasser; als Kinder-Tee: 1 Prise Maßliebchen im Tee lässt Kinder schnell wieder auf die Beine kommen. **Frische Blüten** (März bis Juni): hübsch auf frühlingshaften Salaten; regt den Stoffwechsel an

HOMÖOPATHIE Bellis D30: einmalig bei extremer körperlicher Beanspruchung wie nach Operationen oder einer schweren Geburt

Beschwerden heilen

Das traut man dem Gänseblümchen alles zu: Heilwirkung bei Rheuma, Verrenkungen, Verletzungen, Überanstrengung und Rückenschmerzen, in der Homöopathie wird es hierbei mit Arnika verglichen. Es ist ein altbewährtes Mittel bei Hauterkrankungen, ein ausgezeichnetes Wundkraut, ein Hustenmittel.

PHYTOTHERAPIE Tee: siehe oben. **Tinktur:** ganze Gänseblümchen samt Wurzel in ein Schraubdeckelglas füllen und mit Schnaps aufgießen, 2–6 Wochen ziehen lassen, abseihen und abfüllen; 1–3 × tgl. 10–50 Tr. innerlich oder äußerlich zu Einreibungen bei Quetschungen und Verrenkungen; Tee und Tinktur auch bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. **Umschlag, Bad oder Waschung:** mit frischem Presssaft, Tee und verdünnter Tinktur; zur Wundheilung und bei Gliederschmerzen (Rheuma, stumpfe Verletzung). **Frische, zerdrückte Blätter:** als Auflagen, Tee innerlich oder äußerlich als Waschung; bei Ulzera, besonders Ulcus cruris, Furunkulose, Eiterungen, Brustknoten, schwer heilenden Exanthenen; äußerlich auch bei Überanstrengung (Muskelkater), Schmerzen der unteren Wirbelsäule, Verletzungen und Verrenkungen

HOMÖOPATHIE Bellis D6: stündlich 3 Globuli bei obigen akuten Beschwerden

Gauchheil

Anagallis arvensis

Myrsinengewächse (Myrsinaceae)



Die Welt nüchtern sehen

**Sammeln und Anbauen**

Gesammelt werden kann Gauchheil in der Blütezeit von Juni bis Oktober. Im April können Sie ins Freiland aussäen, möglichst auf nährstoffreichen Lehmboden. Achtung: Für Hunde, Vögel, Geflügel, Kaninchen und Hasen ist die Pflanze giftig.

Gut zu wissen

Gouch ist ein altes deutsches Wort und bedeutete *Kuckuck, Narr, Tor*. Gauchheil ist *Narrenheil*, ein Gespensterheilkraut, eine Vernunft- und Verstand-Pflanze. Noch Mitte des 18. Jahrhunderts lesen wir in einem medizinischen Lexikon, das Kraut sei ein zuverlässiges Mittel bei »allen Arten von Rasereien, die mit keinem hitzigen Fieber verbunden sind«. Es sollte sogar »abergläubischen Deutschen« in ihrer Torheit helfen. Auch bei dem Biss von »wütenden Hunden« und Tollwut soll das *Wutkraut*, innerlich genommen, helfen. Es handelt sich jedenfalls um eine höchst sensible Pflanze, die auf die leiseste Veränderung des Wetters reagiert und ganz schnell »dicht macht«, wenn Regen oder Gewitter im Anzug sind. Ihre Kulturgeschichte reicht in Europa weit zurück, mindestens zwei Jahrtausende. Es wurden Wunden und Geschwüre damit verarztet. Sie soll Dornen aus Wunden ziehen können. Der Pflanzensaft des hübschen *Heilkrautes* mit den zwei Blütenfarben mache mit »allerbestem Honig« die Augen »klar und lauter« und heilt auch bei Pferden Augenkrankheiten, so heißt es.

Gesundheit unterstützen

Geckenheil treibt Flausen aus, macht den Kopf klar für die Realität, holt aus der Nebelwelt der Träume und Fantasie wieder auf den Teppich zurück. Es macht jene nüchtern, die sich zu oft ohne Bodenhaftung in Luftschlössern aufhalten. Außerdem stärkt es das Gedächtnis. Zum Räuchern zwecks Klärung der Gedanken kann Gauchheil sinnvoll sein, eventuell mit Tausendgüldenkraut und Zaubernuss gemischt. Es schenkt bei Erschöpfung neue Kraft.

HOMÖOPATHIE *Anagallis arvensis* C 30: zur Ermutigung und Stärkung der Seele bei Angst vor Wasser, regt die Nierentätigkeit an; vertreibt auch allzu melancholische Verstimmtheit. Man ist nicht mehr ständig »am Wasser gebaut«.

Beschwerden heilen

Obenan auf der Indikationsliste des Gauchheil stehen Verwirrtheitszustände und Tobsuchtsanfälle. Bei emotionalen Störungen, die von Melancholie bis Wut reichen, und bei Geisteskrankheiten kam das Kraut zum Einsatz. Weiter wurde es für Leber und Nieren verordnet und bei Gelenkschmerzen. Als *Augenblüte* half es bei Augenkrankheiten und Augenjucken, bei Husten und Keuchhusten und galt weiter als *Kopfwiehkraut*. Heute werden Warzen, Ekzeme, Harnröhren-Entzündung und Zahnschmerzen damit behandelt.

PHYTOTHERAPIE Frische Blätter: als Wundauflage zur Reinigung. **Frischsaft:** zum Gurgeln bei Zahnschmerzen und als Bestandteil von Warzensalbe; reinigt auch eine verschleimte Nase. **Aufguss:** als Auflage für Geschwüre; als Komresse aufgelegt, reinigt der Aufguss Wunden und treibt eingedrungene Splitter oder Dornen aus (alles traditionell)

HOMÖOPATHIE *Anagallis arvensis* D 6: bei Nervenleiden, Ekzemen, Geschwüren; zur Behandlung von Hautreizungen, bei denen die Haut trocken und spröde wird; auch bei extremer Übermüdung durch intensive geistige Aktivität

Weitere Namen

Acker-Gauchheil, Gartheil, Grundheil, Ackerblut, Blutströpferl, Weinbergstern, Corallenblümchen, Rote Ruhr, Katzenäugle, Sperlingskraut, Seife, Neunuhrblümle, Vieruhrblümle, Regenblume, Schönewetterblume, Gewitterblümchen, Nebelpflanze, Heilkraut, Augenblüte, Nagelkraut, Gespensterheilkraut, Kopfwiehkraut, Frauenblume, Wutkraut, Faules-Hänschen-und-faules-Gretchen, Vernunft- und Verstand, Narren- und Geckenheil; engl. *cure all, shepherd's hourglass, John-go-to-bed-at-noon*; franz. *mouron mâle, morgeline d'été, mouron des champs, mouron rouge*

Typische Merkmale

einjährig; bis zu 20 cm hoch; Stängel 4-kantig, niederliegend; Blätter gegenständig; eiförmig, Scheibenblüten 5-zipfelig, zinnoberrot und leuchtend tiefblau, nur bei Sonnenschein (gegen 9 Uhr) geöffnet, am frühen Nachmittag (gegen 16 Uhr) geschlossen

Verwechslung

keine

Standort

Äcker, Wegränder, Gärten, Weinberge; weit verbreitet

Vorkommen

Heimat: Mittelmeerraum; heute fast weltweit

Verwendung

ganze blühende Pflanze früher für Frischsaft, Aufguss; heute meist für Homöopathika

Inhaltsstoffe

Triterpensaponine, Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe

Wirkung

schmerzstillend, wundreinigend; hoch dosiert leicht ätzend; greift die Schleimhäute an (Saponine vor allem in der Wurzel)



Sich hier und jetzt erfreuen

Weitere Namen

Heckenkirsche, *Lonicera*, Wohlriechende Heckenkirsche, Jelängerjeliieber, Garten-geißblatt; engl. *honeysuckle*, *perfoliate honeysuckle*, *Italian woodbine*; franz. *chèvrefeuille des jardins*

Typische Merkmale

klettert bis zu 4 m hoch; Blätter elliptisch, obere Blätter kreisförmig um den Stängel wachsend; Blüten grazil, weißlich gelb, oft rötlich überlaufen, in 6 Quirlen, trompetenförmig, abends intensiven Honigduft verströmend; Früchte erbsengroß, rot

Verwechslung

andere Geißblatt-Arten

Standort

Wälder und Gebüsche

Vorkommen

Europa, Asien, Südamerika; häufig in Gärten

Verwendung

frische und getrocknete Blüten für Essen und Sirup

Inhaltsstoffe

Saponine, Alkaloide, Glykoside, ätherisches Öl, Tannin

Wirkung

Blüten: leicht hustenstillend, beruhigend, stimmungsaufhellend; Beeren: schweiß- und harntreibend, reinigend. Hohe Mengen der ohnehin ungenießbaren Beeren (bei Kindern bereits kleinere Mengen) können Übelkeit, Erbrechen und Durchfall erzeugen.

Echtes Geißblatt

Lonicera caprifolium

Geißblattgewächse (*Caprifoliaceae*)



Sammeln und Anbauen

Das sehr dekorative und verführerisch duende Geißblatt blüht von Mai bis Juli. Junge Triebe über 3.–6. Ansatzpunkt der Blätter an den Sprossachsen abschneiden, die unteren Blätter entfernen und die Zweige schnell an einem hellen, nicht zu sonnigen Ort ins Wasser stellen, bis sich nach einigen Wochen Wurzeln bilden. Im Mai ist die beste Zeit zum Auspflanzen. Unbedingt darauf achten, dass die Triebe nicht austrocknen. Geißblatt liebt das Licht und einen stets leicht feuchten Boden. Es ist frostfest und rankt sich gern an Zäunen, Pergolen und Hauswänden empor, braucht dabei keine weitere Rankhilfe.

Gut zu wissen

Wie konnte diese bildschöne Verwandte des Holunders nur so in Vergessenheit geraten? Paradiesisch ist ihr Duft, und ein wahres Paradies bietet sie auch Vögeln, Schmetterlingen und Nachtfaltern. Doch ihre Beeren sind unbedenklich. Sie erzeugen Brechreiz, noch bevor eine heilende Wirkung einsetzen kann. Die Blüten allerdings haben eine lange Heiltradition, wurden in den keltischen Ländern bei Leberproblemen und Erkältungskrankheiten verwendet. Auch in China spielen sie traditionell eine Rolle als Mittel zur Entgiftung. Auch wenn das Geißblatt in den europäischen Heilkräuterbüchern des Mittelalters nicht auftaucht, hat es die Bezeichnung *Lonicera* doch nach dem berühmten deutschen Arzt und Herbarium-Autor Adam Lonitzer aus dem 16. Jahrhundert erhalten.

Gesundheit unterstützen

Als Blüten-Essenz ist Geißblatt ein Mutmacher für verträumte und oft gedankenverlorene Menschen; auch solche, die an der Vergangenheit hängen oder auf Reisen unter Heimweh leiden. Sie ist ideal für Kinder, die nicht von zu Hause weg wollen.

PHYTOTHERAPIE Bach-Blüten-Therapie: Die Vergangenheitsblüte *Honeysuckle* tut denen ein Gutes, die zu sehr in alten Zeiten schwelgen und ihnen nachtrauern. Sie stärkt die Kraft, Altes, nicht mehr Aktuelles oder Gebrauchtes endgültig loszulassen und die frei werdende Energie lieber für all das, was im Moment ansteht, aufzuwenden. Die Essenz lenkt die Aufmerksamkeit auf das gegenwärtige, zu meisternde Leben.

AROMAKUNDE Geißblatt-Absolue: einfach nur zum Riechen; schenkt Vertrauen in die gegenwärtige Situation, lässt leichter mit der Zeit gehen und die Chancen im Hier und Jetzt erkennen wie ergreifen

Beschwerden heilen

Die alten Anwendungen von Beeren haben nur allzu leicht zu Erbrechen geführt – daher nur unter heilkundiger Anleitung zu ihnen greifen! Mit den Blüten sieht das anders aus. Sie können etwa zur Linderung von Husten Einsatz finden. Die Blüten-Essenz ist bei Gemütsstimmungen angesagt, die um das Thema Heimweh und Vergangenheit kreisen.

PHYTOTHERAPIE Hustensaft aus den Blüten: 1 Handvoll frische Blüten mit halb so viel Jasmin-Blüten in Wasser kurz erhitzen, dabei die Temperatur unter 40 °C halten, abkühlen lassen und im Kühlschrank über Nacht stehen lassen; absieben und den Sud mit Himbeer-Blüten- oder Orangenhonig im Wasserbad erwärmen und zu einer halbflüssigen Masse verrühren. Nach Bedarf 3 EL tgl. einnehmen. **Bach-Blüten-Essenz Honeysuckle:** bei emotionalen Stimmungen wie Abschied, Wehmut, Verlust, wenn etwa verpassten Chancen nachgetrauert wird und die Sehnsucht nach den alten Zeiten qualvoll wird; auch bei zunehmender Angst vor dem Altwerden

AROMAKUNDE Geißblatt-Absolue: bei zu viel Nostalgie und Heimweh

Gerste

Hordeum vulgare
Süßgräser (*Poaceae*)



Einen schnellen Energieschub empfangen

Sammeln und Anbauen

Wir verweisen hier auf die Fachliteratur zum Getreideanbau. Falls Sie größere Mengen von Getreide speichern wollen, so bieten sich Säcke an. Rühren Sie immer mal mit einem langen Stock darin herum, um unwillkommene Insekten zu verjagen.

Gut zu wissen

Gerste ist das älteste Getreide, mindestens 12500 Jahre alt. Seit 10000 Jahren wird sie angebaut, zunächst am Nil und seit 7000 Jahren dann auch in Mitteleuropa.

Weitere Namen

Saat-Gerste, Garste, Gasten, Bär, Korn, Knubbekorn (für Sommer-Gerste), Sommer-Gerste, Klein Gersten, Futter-Gerste, Kaffee-Gerste, Himmels-Gerste, Deutscher Reis; engl. *barley*; franz. *orge*

Typische Merkmale

Sommer- und Wintergetreide; Ähren einblütig, bräunlich gelb, je in Dreiergruppen, 2-, 4- oder 6-zeilig, im reifen Zustand nickend; Grannen sehr lang (bis zu 15 cm)

Verwechslung

mit anderem Getreide, doch hat Gerste von allen die längsten Grannen

Standort

Äcker

Vorkommen

überall in Europa, weltweit

Verwendung

reife Gerstenkörner für Frischkornbrei, Brot und andere Backwaren, Speisen und Bier

Inhaltsstoffe

Eiweiß, Kohlenhydrate (höchster Zuckeranteil aller Getreide-Arten), Fett (darunter viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren), Schleimstoffe, Faserstoffe, Vitamine, Mineralstoffe

Wirkung

regt Stoffwechsel an, hautpflegend, strafft Bindegewebe



Die in der Nackt-Gerste enthaltenen Vitalstoffe liefern schnell neue Energie.

Gerste wird viel zum Brotbacken gebraucht, aber mehr noch weltweit als Gärsto zum Bierbrauen. »Die Kunst, Bier zu bräuen«, meint ein Regensburger Autor vor 300 Jahren, »wurde dem Menschen aus besonderer Güte und Gnade offenbart. Als noch niemand wusste, wozu Gerste gebraucht werden könne, hat Dionysos den Trank erdacht und es diejenigen gelehrt, bei denen keine Weinberge sind, damit sie nicht wie Gänse und Enten Wasser trinken müssen.« Die Germanen wollten sich mit dem Gerstentrunk nicht nur amüsieren, sondern vor allem stärken. In der Medizin war das Mehl wertvoll als Pflaster, etwa zur äußerlichen Behandlung von Aussatz, Geschwüren und Geschwülsten – neben vielen weiteren Anwendungen. Gerste – auch das früher begehrte Gerstenwasser *Zizania* – gibt schnelle Energieschübe.

Unsere Erfahrung

Jahrelang am eigenen Leibe ausprobiert: Gerstenvollkorn ist ein genauso wertvoller Bestandteil der Nahrung wie jedes andere Getreide. Wir haben sie auf dem Speiseplan, wenn auch nicht täglich wie Dinkel und Hafer. Da sie im Geschmack etwas bitter ist und in der Konsistenz sämig, fast gelierend, macht sie sich am besten in der Mischung mit anderen Getreidesorten, im Brot oder Müsli (siehe Dinkel S. 97 und Hafer S. 146). Gute Erfahrung haben wir mit frisch gemahlenem Gerstenvollkorn als Bindemittel in Soßen gemacht, die einen feinen Glanz und eine »glibberige« Beschaffenheit bekommen, fast wie chinesische Soßen. Solche Soßen verbinden kulinarischen Genuss mit einem kräftigen Gesundheitskick.

Gesundheit unterstützen

Gerste beugt Arteriosklerose vor, reguliert die Blutfettwerte, schützt vor Haut-Entzündungen, Haarausfall und Wachstumsstörungen bei Kindern. Sie strafft das Bindegewebe und die Haut, stärkt Nägel und Haar und verzögert das Ergrauen der Haare. Von allem Getreide ist sie am leichtesten verdaulich, gibt schnell einen Energieschub und beflügelnde Impulse. In der Nackt-Gerste (*H. vulgare* var. *nudum*) sind die Vitalstoffe optimal erhalten (ebenso beim Nackt-Hafer).

PHYTOTHERAPIE Allmorgendlicher Brei aus Gerstenschrot: ist ein 2400 Jahre altes Rezept aus der griechischen Ärzteküche: Gerste grob zwischen Steinen schroten, mit Wasser zu Brei verrühren und an der Sonne trocknen lassen. Jeweils ein Stückchen davon abbrechen und mit Wasser oder /und etwas Sahne verspeisen. **Frischkornmüsli:** je zur Hälfte aus Dinkel- und Gerstenvollkorn wie bei Hafer ab S. 146. Nur wird das Getreide hier geschrotet und mit wenig Wasser einige Stunden oder über Nacht eingeweicht. **Teigwaren aus frisch gemahlenem Gersten-Vollkornmehl:** schmecken am besten, wenn sie noch Weizen, Emmer, Dinkel oder /und Roggen enthalten. **Gerstenfladen:** vitalstoffreich und schnell zu backen; Mehl mindestens zur Hälfte mit anderem Vollkornmehl mischen, mit Wasser zu einem Fladen verkneten und flach drücken, nach Belieben mit Gewürzen bestreuen und bei 200 °C backen. **Waschung mit gekochtem Gerstenwasser:** pflegt raue, rissige Haut und macht rosigen Teint. Kranke kommen schneller wieder auf die Beine. **Gerstenschleimsuppe** (siehe unten): kräftigt die Lunge und beugt Bindegewebsschwäche und Bandscheibenschäden vor. **Bierbäder:** dienen einer guten Hautdurchblutung und sind hilfreich zur Vorbeugung von Pilz-Erkrankungen

Beschwerden heilen

Die Heilqualitäten der Gerste zeigen sich bei Bindegewebsschwäche, Krampfadern und Gelenk-Erkrankungen – zusätzlich zu all den bei Dinkel ab der S. 97 genannten, typischen Zivilisationskrankheiten, allen voran Herzinfarkt, Schlaganfall und Immunerkrankungen.

PHYTOTHERAPIE Gerstenschleimsuppe: frisch gemahlenes Gersten-Vollkornmehl mit etwas Wasser und Salz aufkochen; bei Magen-Darm-Schwäche, zur Anregung der Lebertätigkeit und des Stoffwechsels

Gewürznelke

Syzygium aromaticum / *Eugenia caryophyllata*
Myrtengewächse (Myrtaceae)



*Sich für das Leben stärken
und wappnen*

Gewürznelke

Sammeln und Anbauen

Ernte und Anbau des Baumes kommen in Europa nicht infrage.

Gut zu wissen

Der Gehalt an ätherischem Öl, ihr Aroma, lässt o zu wünschen übrig. Das edle Öl wird den Nelken nämlich zum größten Teil entzogen, bevor sie in den Handel kommen. Machen Sie Du proben. In Asien gilt die Gewürznelke als »Blume der Götter«, bringt sie doch die Energien in Fluss. Seit Jahren ist sie im Handel, wurde in China, Indien, Ägypten und Arabien als Gewürz wie als Heilmittel genutzt, für Leber, Niere, Magen, Darm, Kopf und Zähne. Und seit mindestens 900 Jahren gehört sie zum europäischen Heilpflanzenrepertoire. Die Klostermedizin lehrt, dass sie die »Bitterkeit des Herzens vertreiben« und einen Brummschädel beseitigen kann. Einzigartig ist ihr Aroma, das Nase und Gaumen betört, »guten« Mundgeruch macht und einen »bösen« Zahn betäubt und desinfiziert.

Unsere Erfahrung

Das Kauen auf den schwarzen Gewürznelken-Knospen bei akutem Zahnschmerz ist eine bekannte, wohligh lindernde Überbrückung, bis man auf dem Zahnarztstuhl Platz nimmt. Gewürznelken-Öl hat im Seelischen einen Bezug zum Thema Gewalt

Weitere Namen

Näglein, Gewürznäglein, Negelken, Nägelein, Kreidenelken, Hühnerzunge; unreife Früchte: Königsnelken, Mutternelken; getrocknete Blütenknospen: Gewürznelken, Näglein, Nagelgewürz; engl. *cloves*; franz. *clous de girofle*

Typische Merkmale

immergrüner Baum, bis zu 20 m hoch; Blätter spitz, eiförmig, lanzettförmig, drüsig punktiert; Blüten duftend, in Trugdolden, hellgelb bis rosa; Beeren-Früchte eiförmig, purpurrot; alle Pflanzenteile stark würzig süßlich duftend, vor allem die getrockneten Blütenknospen (Gewürznelken)

Verwechslung

rein namentlich mit Nelken (Blumen) oder dem Nelkennussbaum (*Ravensara aromatica*) mit ähnlich duftendem ätherischen Öl

Standort

Tropenwälder

Vorkommen

Heimat Molukken und Philippinen;
Tropen, vor allem Madagaskar, Tansania,
Sansibar, Indonesien, Sri Lanka, Karibik
(Grenada, Martinique)

Verwendung

Blätter, Stiele, Blütenknospen für ätherisches Öl; als Gewürz, für Tee, Tinktur

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Beta-Sitosterol, Flavonoide, Gerbstoffe, Salicylate

Wirkung

appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend, blähungswidrig, antibakteriell, pilztötend, tonisierend, aphrodisierend, schmerzstillend

und Missbrauch. Eine Kursteilnehmerin nahm für eine Massage das Fläschchen mit Nelken-Öl in die Hand – und ließ es wie vom Blitz getreten fallen. Sie wollte es keineswegs mehr anrühren, fühlte sich zutiefst erinnert an übergriffige Berührungen eines Onkels in ihrer Kindheit. Einige Zeit später konnte sie darüber sprechen und Mut zu diesem Öl und seinem Thema fassen. Behutsame, niedrig dosierte Einreibungen trugen mit dazu bei, das alte Trauma allmählich aufzulösen.

Gesundheit unterstützen

Die stärkenden Kräfte des ätherischen Öls können Sie sich zunutze machen, wenn Erkältungen im Anzug sind oder auch zur Belebung sportlich stark beanspruchter Muskulatur. In der Geburtshilfe wird *Eugenia* (griechisch *das Wohlgeborene*) zum Voranbringen der Kindsbewegungen während der Geburt und Nachgeburt als Öl-Einreibung oder Inhalat für die Mutter verwendet.

PHYTOTHERAPIE Mundwasser und Zahnpasta mit Nelke (Fertigpräparate): pflegt Zähne und Zahnfleisch. **Tinktur als Mundspülung:** schützt vor Keimbefall und Zahn(-fleisch-)fäulnis; im Magenbitter Appetit und Verdauung anregend

AROMAKUNDE Hydrolat: zum Gurgeln mit Wasser (1:1) zum Schutz vor Keimen für Zähne und Zahnfleisch; als Gesichtswasser, um Bakterien, Pilzen oder Akne den Boden zu nehmen; zum schluckweisen Trinken bei Neigung zu Darminfekten; 3 EL in ein 5-l-Fußbad, zum Aufwärmen. **Ätherisches Öl:** vorsichtig anwenden, nicht in die Nähe der Augen oder Lippen kommen (brennt wie Feuer!), nichts für Kinder unter 5 Jahren. **Lotion:** 1 Tr./10 ml Jojoba-Öl, stark durchblutend, fördert die Widerstandskraft; inhalieren mit großem Abstand beim Einatmen. **Badezusatz für Männer:** scharfes Potenzmittel, das – in einem Liebesbad mit 1 Tr. in 250 g Badesalz und davon 1 EL ins Wasser – einen wahren Aufstand erzeugen kann. **Inhalation für Frauen:** das Öl immer mal wieder inhalieren, stärkt die Wehrfähigkeit bei aufdringlichem männlichem Gehabe (3 × 1 Tr. pro Woche)

Beschwerden heilen

Tropische Duftpflanzen-Öle haben Hitze getankt – und dienen in solchen Ländern bei allen Hitze- bzw. Fieberkrankheiten. Die Gewürznelke zählt zu den schärfsten Anti- bzw. Probiotika aus der Natur, vor allem bei Darminfektionen, heftiger Grippe bis hin zu Lungen-Entzündung oder auch starkem Pilzbefall der Verdauungsschleimhäute.

PHYTOTHERAPIE Nelken kauen oder im Mund halten: bei Zahnschmerzen und Zahnfleisch-Entzündung; auf die Qualität der Nelken achten: beim Einkerbigen mit dem Fingernagel muss noch ätherisches Öl austreten

AROMAKUNDE 1 Tr. ätherisches Öl in 10 ml Jojoba-Öl; bei akut fiebrigem Infekt 1–3 × tgl. Lotion-Einreibungen von Bauch und Füßen. Anwendungen mit Gewürznelke auf der Haut niedrigst dosieren, maximal 0,1 %ig: reizen dann das Immunsystem, überreizen aber nicht die Haut; **Öl-Dispersionsbad** 1 %ig unterstützt hervorragend antibiotische Therapien, sichert die Widerstandskräfte, wenn Antibiotika noch nicht oder nicht mehr notwendig sind; **Inhalation** mit dem Macholdt-Inhalator (1 Tr. Gewürznelken-Öl) empfiehlt sich bei Erwachsenen mit akuter Lungenentzündung

Giersch

Aegopodium podagraria
Doldengewächse (Apiaceae)



Das Gesunde wachsen lassen

Sammeln und Anbauen

Der schöne, weiße »Gärtnerschreck« blüht von Juni bis August. Seine Blätter und Triebe ernten Sie ab dem Frühling bis zur Blütezeit. Die Pflanze vermehrt sich schneller, als der Gärtner erlaubt, und dies durch unterirdische Ausläufer. Warum nicht Giersch lieber in Töpfen per Wurzelvermehrung ziehen? Oder noch besser: Freundschaft schließen mit dem inhaltsreichen Heil- und Nahrungsmittel ...

Gut zu wissen

Vor über 1000 Jahren noch dem wohltätigen heiligen Gerhard namentlich gewidmet, kamen seitdem viele Fach- und Volksnamen dazu, die oft auf seine wie Tierfußabdrücke aussehenden Blätter – wie *Geißfuß* – und seine Heilwirkung – wie *Gichtkraut* – anspielen. In der für den Giersch infrage kommenden Beschwerdenliste findet sich auch das »Zipperlein«, heute oft nur für das Beine-nicht-stillhalten-Können gebraucht, neuerdings auch als Symptom der neurologischen Störung *restless-legs* angesehen, die sich in unruhigen, unkontrolliert zappelnden Beinen äußert. Früher war mit Zipperlein ein schwerer Gichtanfall mit zuckenden Beinen gemeint.

Unsere Erfahrung

Den Garten, den der Autor vor vielen Jahren übernommen hatte, hätte er anfangs zum Teil gern wieder zurückgegeben – sämtliche Beete waren durchwuchert von Giersch. Mit der Forke kam man dem Wurzelgeflecht kaum bei, überall hatte es sich über- und unterirdisch in die Vegetation eingenistet. Seine Haltung diesem Wucherkraut gegenüber änderte sich etwas, als er diese Eigenart als Signatur vegetativer Stärke verstand, die man sich ja auch ins Haus holen oder einverleiben könnte. Zu Gründonnerstag wurde Giersch dann auch Teil der traditionellen Neunkräutersuppe, die die Frühjahrsmüdigkeit durch ihre belebende Würze vertreiben hilft.

Gesundheit unterstützen

In vielen alten Klostergärten wucherte der Giersch nicht, sondern wuchs kultiviert als Nahrungsmittel. Viel Eisen, Carotin und Vitamin C steckt in ihm. Wer im Frühjahr, wenn die ersten grünen Spitzen aus dem Boden schauen, sich etwas Heilsames gönnen mag, kann sich eine Gierschkur gönnen.

Weitere Namen

Zaungiersch, Dreiblatt, Gärtnerschreck, Erdholler, Ziegenfuß, Hirschrutt, Geißfuß, Gänstritt, Gichtkraut, Podagrakraut, Zipperleinskraut; engl. *bishop weed, ground elder*; franz. *herbe aux gouteux, egopode podagraire, petite angélique*

Typische Merkmale

ausdauernde Staude; bis zu 1 m hoch; viele starke, unterirdische Ausläufer; Stängel im Querschnitt 3-eckig, hohl; Blätter doppelt 3-zählig; Blüten weiß oder rosafarben, in Dolden; Kronblätter eingeschlagen, ziegenfußähnlich; Früchte ähneln Kümmelkörnern; Duft nach Petersilie

Verwechslung

viele andere Doldengewächse, darunter auch der giftige Schierling – Giersch hat aber einen 3-eckigen Stängel und duftet nach Petersilie!

Standort

in feuchten Gebüsch, Auen, an schattigen Waldrändern, Flussumfern und Straßenrändern

Vorkommen

Europa, Nordasien, Nordamerika

Verwendung

Blätter für Tee und als Wildgemüse, Samen als Gewürz

Inhaltsstoffe

viel Vitamin C, Carotin, Eisen, Kalium, Kumarine, Flavonglykoside (Wurzeln), Harz, Kaffeesäure, ätherisches Öl

Wirkung

appetanregend, blutstillend, schweißtreibend, entgiftend, harntreibend



*Alt werden und dabei doch
jung bleiben*

Weitere Namen

Elefantenohrbaum, Entenfußbaum, Fächerblattbaum, Goethebaum, Goldfruchtbaum, Großvater-Enkel-Baum,

PHYTOTHERAPIE Kur mit dem Saft frisch gepresster Triebe: ein Stoffwechselkick im Frühling; 3 Wochen lang tgl. 1 EL Pflanzensaft mit einem Schuss Wasser verdünnt trinken. **Blätter:** bereichern als nährstoffreiches Wildgemüse den Speiseplan; die jungen Triebe im Salat, die Blätter als Spinat, die älteren Blätter und Samen als Gewürz wie Petersilie. **Grüne Suppe:** wird aus 9 Kräutern (Giersch zusammen mit Sauerampfer, Löwenzahn/Wegwarte, Taub-/Brennnessel, Bibernelle/Wiesenknope, Bachbunze/Gänseblümchen, Felsen-Mauerpfeffer, Schafgarbe und Waldsauerklee: ersatzweise auch Raps, Hopfen, Schweine-Zichorie, Blauer Lattich, Johannisbeerblätter, Schnittlauch oder andere) gekocht, dann mit Vollkornmehl (Hafer, Dinkel usw.) angedickt und mit Hefepaste kräftig abgeschmeckt

Beschwerden heilen

Das *Gichtkraut* hat ein Profil als Medizin bei rheumatischen Beschwerden, Gelenkschmerzen in Fingern und Füßen. Die alten Wundärzte schätzten die Pflanze sehr. Durchfall und Verstopfung (im Wechsel), Würmer, Nieren- und Blasenleiden, Atemwegskatarrhe, Zahnschmerzen, Krampfadern, Bisse, Stiche sind weitere typische Indikationen.

PHYTOTHERAPIE Tee: 2 TL frische Blätter (1 TL getrocknet) mit ¼ l heißem Wasser aufgießen, tgl. 3 × 1 Tasse. **Bad oder Umschlag:** der Absud beruhigt Gicht- und Ischiasschmerzen. **Frischer Saft** (siehe oben): schafft Linderung bei schmerzenden Gichtknoten

HOMÖOPATHIE *Aegopodium D6:* bei rheumatischen Gelenkschmerzen

Ginkgobaum

Ginkgo biloba

Ginkgogewächse (*Ginkgoaceae*)



Sammeln und Anbauen

Die Blütezeit des Ginkgos fällt in den Frühling. Im Herbst ist die Zeit zum Säen. Der Baum ist anspruchslos und frostsicher, er weist alle Krankheiten von sich und widersteht selbst radioaktiver Strahlung. Wenn möglich bevorzugt er einen sonnigen

Platz, gedeiht aber auch im Halbschatten. Die weiblichen Bäume riechen während der Reifezeit der Früchte unangenehm.

Gut zu wissen

Goethe und Gingko. »Sind es zwei, die sich erlesen, dass man sie als eines kennt?«, könnten wir mit dem Meister fragen, der den *Ginkgo biloba* in einem Gedicht verewigt hat, das mit den Worten ausklingt: »Fühlst du nicht an meinen Liedern, dass ich eins und doppelt bin?« Goethe spricht das Wesensmerkmal des Baumes an, das in dem tief eingekerbten und doch einheitlichen Blatt zum Ausdruck kommt. Seit rund einer viertel Million Jahren ist er in der östlichen Welt nachweisbar, er ist ein »Urvater der Bäume«. Die Chinesen nannten ihn *Silberaprikose* und wussten schon vor Tausenden von Jahren, wie heilig er ist. In ganz Ostasien wurde er zum *Tempelbaum*, aber auch zum Heilbaum. Diesem »lebenden Fossil« wohnen Kräutler inne, die dem Altersprozess Einhalt gebieten. Die heutige Forschung bestätigt uraltes Wissen: Gedächtnisstörungen und Demenzerkrankungen werden mit Ginkgo erfolgreich behandelt.

Unsere Erfahrung

Ein betagter Mann im Altenheim liebte zwei Dinge ganz besonders und machte sie dafür verantwortlich, dass er geistig noch so rüstig sei: das tägliche Schachspiel und die regelmäßige Einnahme von Ginkgotropfen. Sein Lieblingsziel bei seinen Spaziergängen im Park war natürlich ein uralter Ginkgobaum, den er »meinen Goethebaum« nannte. Die Ginkgopoesie konnte er selbstverständlich in- und auswendig rezitieren, und im Schach war er fast unschlagbar.

Gesundheit unterstützen

Um gar nicht erst mit Beschwerden kämpfen zu müssen, die mit dem Leistungsabfall der Gehirnfunktionen, Vergesslichkeit, nachlassendem Gedächtnis oder Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, zu tun haben, ist Ginkgo das Mittel der Wahl. Er hilft, das Gedächtnisvermögen zu verbessern, und leistet Hilfestellung bei Lernvorgängen.

PHYTOTHERAPIE Extrakttabletten (Apotheke). **Tee:** 1 TL Blätter pro Tasse zur Stärkung des Gehirns; fördern die Durchblutung des Gehirns, besonders geeignet zur Prüfungsvorbereitung

AROMAKUNDE Ginkgo-Hydrolat: enthält noch mehr Wirkstoffe als der Tee und dient als regenerierendes Gesichtswasser

Beschwerden heilen

Wirksam eingesetzt werden Extrakte zur Behandlung von Störungen der Hirnleistung und Hirndurchblutung in der Geriatrie, besonders bei Demenz, Schwindel und Kopfschmerzen, weiter auch bei Durchblutungsstörungen in den Venen, Tinnitus und depressiven Verstimmungen.

PHYTOTHERAPIE diverse Fertigpräparate (Apotheke) als **Tinktur** oder **Extrakttabletten** bei obigen Indikationen

HOMÖOPATHIE G.-biloba-Urtinktur: bei Mandel-Entzündung, Kopfschmerz, auch bei Schreibkrämpfen

Mädchenhaarbaum, Silberaprikose, japanischer Nussbaum, Tempelbaum; engl. *ginkgo tree*, *maidenhair tree*; franz. *ginkgo*, *arbre des pagodes*

Typische Merkmale

sommergrüner Baum; Nacktsamer; zweihäusig; bis zu 40 m hoch; einzelne Bäume bis zu 1000 Jahre alt; Blätter fächerförmig, intensiv grün bis herbstlich goldgelb, 2-lappig; weibliche Bäume tragen goldgelbe Früchte, ähnlich wie Mirabellen, allerdings unangenehm nach Buttersäure riechend; Samenkern essbar (Ginnan, chinesische Delikatesse)

Verwechslung

keine

Standort

resistenter Baum, der fast überall wachsen kann; beliebter Alleebaum

Vorkommen

ursprünglich aus China, Japan, Korea; weltweit kultiviert

Verwendung

Blätter für Tee, Tinktur, Extrakte

Inhaltsstoffe

Flavonoide, Alkohole, Zucker, Essigsäure, Ginkgolsäure, Wachs, Stärke, Harz, ätherisches Öl, fettes Öl

Wirkung

durchblutungsfördernd, gefäßerweiternd, entzündungshemmend, fungizid, antibiotisch



Die Früchte des Ginkgobaumes riechen in der Reifezeit sehr unangenehm nach Buttersäure.



*Wundes und Überflüssiges
loslassen*

Weitere Namen

Goldblume, Goldene Jungfrau, Edelwundkraut, Goldwundkraut, Golden Wundkraut, Heidnisch Wundkraut, Zähnwehkraut, Visselnkraut, Fiewerblume, Schoßkraut, Fuchsschwanz, Unseggenkraut, Petrusstab, Pfederskraut, Machtheilkraut, Stopfzu; engl. *goldenrod*; franz. *verge d'or*; *solidage*

Typische Merkmale

mehrfährig, bis zu 1 m hoch; Blätter länglich; viele Blütenköpfchen, leuchtend gelb, in Rispen, mit 6–10 mm langen Zungenblüten

Verwechslung

andere Goldruten-Arten: *S. gigantea*, *S. canadensis*, *S. odorata*; alle ungiftig

Standort

lichte Wälder, trockene Waldlichtungen, Waldränder, Holzschläge, Hügel, Brachgelände mit Schotterböden, Bahngelände

Vorkommen

in gemäßigten Klimaregionen Europas, Asiens, Nordafrikas und Nordamerikas

Verwendung

obere Teile des blühenden Krauts für Tee und Ölgewinnung

Inhaltsstoffe

Gerbstoff, Flavonoide, ätherisches Öl, Polysaccharide, Saponin, Bitterstoff, Inulin

Wirkung

harntreibend, entzündungshemmend, schmerzstillend, schwach krampflösend, Pilzwachstum hemmend

Echte Goldrute

Solidago virgaurea

Korbblütler (*Asteraceae*)



Sammeln und Anbauen

Die Echte Goldrute ist eine ausdauernde Pflanze, doch lange nicht so weit verbreitet wie ihre kanadische Verwandte (*S. canadensis*). Sie blüht von Juli bis Oktober, ihr Kraut sammeln Sie im August und September. Es soll möglichst schonend, also in einem luftigen, nicht zu warmen Raum aufgehängt getrocknet werden, damit ihr schöner Goldton und voller Duft erhalten bleiben. Die Pflanze wird in kleinem Umfang angebaut. Sie ist wie ihre Schwester eine Zier für jeden Garten, doch Achtung: Die Kanadische Goldrute breitet sich rasch und weit aus.

Gut zu wissen

Von weit her leuchtet die Goldblume und lädt zum näheren Betrachten ein. Die schöne Oberfläche der Venuspflanze trägt nicht: die Goldene Jungfrau ist ein Machtheilkraut und »goldwert« in der Heilkunde. Wunden heilen ist Thema Nummer 1 des Krauts, das Namen wie Edelwundkraut und Golden Wundkraut alle Ehre macht. Auch das lateinische *solidare* bedeutet *fest, gesund machen* und verweist auf ihre Fähigkeit, Wunden zu schließen und gebrochene Knochen zusammenzufügen. Das Lob der Wirkkraft des Heidnisch Wundkrautes führt bis zu den Germanen zurück, wobei »heidnisch« ein ehrenvolles Attribut ist und außergewöhnliche Heilkraft ansagt. Die Liste ihrer Wirkungen umfasst weiter das Heilen der Rose (*Unseggenkraut*), von Fisteln (*Visselnkraut*), rheumatischen Beschwerden (*Schoßkraut*, zu Schoß = Rheum, maschen), Zahnschmerzen (*Zähnehehkraut*), Durchfall (*Stopfzu*) bis zum Senken von Fieber (*Fiewerblume*). Ihre Kraft, Blasen- und Nierensteine wie Unterleibsgeschwüre zu lösen, etwa durch Auflegen des erwärmten Krautes, wurde von den alten Ärzten viel gerühmt.

Unsere Erfahrung

Dass die Blütezeit der Goldruten womöglich auch auf die Ernte bei der Rückschau im Herbst des Lebens hinweisen kann, das bestätigten Hospizmitarbeiter, die das Goldruten-Öl geprüften hatten. Menschen im Angesichts des Lebensendes bekamen dieses Öl in die Hände eingerieben: Es fiel ihnen dadurch sichtlich leichter, ihr Leben als erfüllt und gabenreich zu empfinden.

Gesundheit unterstützen

Die Goldrute gehört zu jenen harntausleitenden Pflanzen (Diuretika), die durch Ausschwemmen belastender Stoffe heilen und wiederaufbauen.

PHYTOTHERAPIE Erkältungs-Tee: aus reiner Goldrute; bei Erkältungen. Gurgelwasser: 1–2 TL getrocknetes Kraut mit Wasser aufgießen und 15 Min. ziehen lassen; wohltuend bei Geschwüren in Mund und Rachenhöhle.

Schlaftrunk: Tee aus 4 Teilen Goldrute und 1 Teil Wacholder-Beeren.

Urtinktur: zur Selbstreinigung der Organe; frisches, zerschnittenes Kraut in Schraubglas mit 70 %igem Alkohol 3 Wochen ziehen lassen, abseihen; 20 Tr./tgl. **Wundauflage:** Schnelle Abhilfe schaffen die zerstampften, frischen Blätter, wenn sie auf Wunden gelegt werden.

AROMAKUNDE Öl-Lotion mit 1 Tr. ätherischem *S.-canadensis*-Öl: reiben Sie sich ihre Hände damit ein; erleichtert die Lebensbilanz



Die Kanadische Goldrute breitet sich sehr rasch großflächig aus.

Beschwerden heilen

Eine Nieren-Blasen-Schwäche, Wasseransammlungen im Bindegewebe (Ödeme) wie auch rheumatische Schmerzen in Gelenken weisen auf größeren Flüssigkeitstransit-Bedarf im Organismus hin.

PHYTOTHERAPIE Tee: 2 TL Kraut mit 250 ml Wasser überbrühen oder mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen und kurz aufkochen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen; mehrmals tgl. 1 Tasse trinken, insgesamt 2 l pro Tag; äußerlich bei eiternden Wunden und Geschwüren: frisch zerquetschte Blätter oder Blüten oder das getrocknete, pulverisierte Kraut auflegen

AROMAKUNDE Einreibung: Rücken in Höhe der Lendenwirbelsäule und der Nieren großflächig mit 1 Tr. ätherischem *S.-canadensis*-Öl pro 1 ml Jojoba-Öl einreiben

Granatapfelbaum

Punica granatum

Granatapfelgewächse (*Punicaceae*)



In jeder Hinsicht lange fruchtbar bleiben

Sammeln und Anbauen

In Südeuropa blühen die Granatapfelbäume im Juni und Juli. Die Rinde wird im Frühjahr, die Früchte werden im Herbst geerntet. Da alle Pflanzenteile außer den

Weitere Namen

Granat, Granatbaum, Apfelgranate, Kernapfel, Appholtra, Paradiesapfel,

Parisapfel, Mergranden, Baluster, Marie-Magdalenen-Apfel, Zehngebote-Apfel; engl. *pomegranate tree*; franz. *grenadier*

Typische Merkmale

Strauch oder Baum; bis zu 8 m hoch; Blüten gefüllt, leuchtend zinnoberrot, wie eine Zackenkrone zugespitzt; Staubfäden rot, sehr zahlreich; Frucht apfelgroß, samenreich, zinnober- bis karminrot, süß und sehr saftig

Verwechslung

keine

Standort

Gebüsche, Hecken; Gärten

Vorkommen

Heimat: Westasien, Mittelmeerraum

Verwendung

ganze Frucht als Speise und für Saft (Grenadine), Samen für Öl, Fruchtschale für Tee, Wurzel-Rinde für Tee und Tinktur, Blätter für Umschläge

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, Alkaloide, Phenol-, Fett- und Fruchtsäuren, Steroide, Pektine

Wirkung

zusammenziehend, entzündungshemmend, wundheilend, stopfend, kühlend, fiebersenkend, blutstillend, wurmtreibend, leicht blutdrucksenkend, hemmt möglicherweise Tumorwachstum; bei Überdosierung der Rinde Vergiftungserscheinungen

Früchten als giftig gelten, ist Vorsicht geboten. Die Bäume lieben warme, frostfreie Standorte, meist werden sie in Kübeln überwintert.

Gut zu wissen

Lange vor Christi Geburt schon war dieser »Apfel« ein Sinnbild für Fruchtbarkeit, Regeneration und Glück. Noch heute werfen die Griechen in der Silvesternacht einen Granatapfel mit Schwung in die Ecke – er soll aufplatzen und seine glückbringenden Samen üppig um sich herum verschleudern, zum Zeichen für ein segensreiches neues Jahr. Samenreiche Pflanzen wie der *Parisapfel* werden dem Mond, Frau Luna, dem Symbol des Weiblichen, zugeordnet. Die uralte Kulturpflanze hält für den Körper ein Spektrum an Heilwirkungen bereit, das von der Wundheilkraft der Blätter über Magen-Darm-Leiden bis zum Abtreiben von Bandwürmern reicht. Auch das Geheimnis um seine Eierstocksignatur ist gelüftet worden: Der *Kernapfel* enthält Östrogene.

Unsere Erfahrung

Die knallrote Färbung, der herb-säuerliche Geschmack und die Fülle von Kernen erzeugen beim Genießer dieser Fruchtspeise eine Mischung aus Geduld, Heiterkeit und Angerissenheit, wie sie Obstdesserts sonst selten auslösen. Das entspricht womöglich sehr dem südeuropäischen Temperament, und so liegt diese Frucht gerade jenen, die über ein solches verfügen.

Gesundheit unterstützen

Granatapfel-Saft wird zur Vorbeugung von Krebs und etlichen degenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, Arteriosklerose, Gelenkveränderungen und Makula-Degeneration empfohlen. Sein Gehalt an Pflanzenöstrogen in den Kernen – entsprechend der Signatur der aufgeschnittenen Frucht, die wie ein Eierstock mit reifenden Eizellen aussieht – macht den Granatapfel zu einem guten Begleiter während der Wechseljahre. Er beugt trockener Vaginaschleimhaut und Scheideninfektion vor. In der Kosmetik dient er der Erhaltung der Elastizität und frischen Jugendlichkeit der Haut.

PHYTOTHERAPIE Ganze Früchte: der Genuss eignet sich zur Gesunderhaltung mehr noch als der Fruchtsaft. **Cremes und Lotionen:** aus Extrakten der ganzen Frucht samt der Schale; erhalten die Haut geschmeidig und jung und regenerieren die Zellen

Beschwerden heilen

Der Granatapfel ist ein berühmtes Wurmmittel, das auch bei Durchfall und Magenkatarrh zum Einsatz kommt. Heute gibt es Grund zu der Vermutung, dass die kernige Frucht und auch ihr Saft das Wachstum von Krebszellen verlangsamen.

PHYTOTHERAPIE Wurzel-Rinde: in Kombination mit einem Abführmittel bei Bandwürmern; heutzutage kaum mehr gebräuchlich

HOMÖOPATHIE *Punica granatum* D1, D3: bei nervösen Störungen aufgrund von Bandwürmern, bei Schwindel, Koliken im Magen-Darm-Bereich, Weißfluss und Neigung zu Bruch

Grapefruit siehe → Zitrusbäume S. 408

Gundermann

Glechoma hederacea

Lippenblütler (*Lamiaceae*)



*Sich mit Grünkra
verbinden*

Sammeln und Anbauen

Die kleine blaue Frühlingsblume erblüht Anfang April und hält durch bis Ende Juni. Gepflückt wird das junge Kraut, bevor es blüht, spätestens im Mai. Das *Guck-durch-den-Zaun* breitet sich an einem halbschattigen, etwas feuchten Standort schnell aus und fühlt sich in der Gesellschaft von Büschen und Bäumen, auch Obstbäumen, sehr wohl. Naturbelassen und nährstoffreich muss der Boden sein.

Gut zu wissen

Das unauffällige *Gundermännchen* mit seinen violett schimmernden Blüten ist eine hochgeachtete, uralte germanische Heilpflanze. Es wächst üppig in der Nähe von Häusern und Zäunen, und die Menschen erkannten in den Pflänzchen verkörperte Seelengeister, gute Geister für das Haus. Aber auch Kränze für die Toten wurden aus dem *Todtenkraut* gewunden (Frankreich). Im Märchen weiß und zeigt Gundermann den Weg zur verzauberten Quelle (England). Die *Heilrebe* hat allerlei »Kräfte«, wussten die alten Ärzte und Heilkundigen. Ob ihr Name *Wunderrebe* auf ihre Zauberkraut- oder Wundheilkraut hindeutet? Jedenfalls ist ihr beides eigen. Das *Gesundheitsbled* (friesisch für Gesundheitsblatt) war auch beliebt als vielseitiges Küchenkraut.

Unsere Erfahrung

Haben Sie sich schon einmal als Kind mit den Ornamenten des Frühlings geschmückt? Nein? Holen Sie das nach, ab März / April blühen im Unterholz von Park- oder Laubwald die hübschen lila Gundelreben, die sich so schön mit ihren Ranken zu Kopfschmuck flechten lassen. Ihre Seele wird lachen vor Freude.

Gesundheit unterstützen

Gundermann ist allgemein noch nicht sehr vertraut, wird eher als Geheimtipp gehandelt. Er gilt als eine Stärkungspflanze, ein Grün, das Vegetativum und Körpergewebe fördert und – wie in der Natur – eine dicht schützende

Weitere Namen

Gundelrebe, Gundermännchen, Gesundheitsbled, Gundelrose, Goldner Mann, Wunderrebe, Guck-durch-den-Zaun, Erdenkränzlein, Erdefeu, Todtenkraut, Donnerrebe, Heilrebe, Heilreif, Pißkräutchen, Jungfernkraut; engl. *ground ivy, gill over the ground*; franz. *gléchome, lierre terrestre*

Typische Merkmale

Pflänzchen mit langen Wurzeläusläufern; Blätter grob gekerbt, dunkelgrün, herzförmig; Triebe mit blauviolettten Blüten; stark aromatisch

Verwechslung

Bodenefeu im jungen Stadium

Standort

Halbschatten, Gebüsch, Hecken, feuchte Wiesen und Wälder, Bachufer, Raine, an Zäunen

Vorkommen

Europa (vor allem Mitteleuropa), Asien

Verwendung

ganze Pflanze für Tee, Tinktur

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Gerb- und Bitterstoffe, Rosmarinsäure, Harz, Saponin, Flavonoide

Wirkung

entzündungshemmend, harntreibend, schleimlösend

Lebenshülle bildet. So kann es helfen, die von Husten geplagte Lungenschleimhaut oder auch schrundig-eitrige Haut aufzubauen, und bei chronischen Krankheiten Appetit anregen.

PHYTOTHERAPIE Frische Blätter: auf kleine Schnitte und Wunden als Soforthilfe legen. **Tee:** aus den jungen Blättern und Schösslingen (März bis Mai). **Glechoma-hederi-Urtinktur** (Apotheke): 20 Tr. pro Glas Wasser zur Stärkung des Stoffwechsels bei oder nach chronischen Erkrankungen

AROMAKUNDE Hydrolat: eignet sich als Kompressenzusatz gut zur Regeneration der Haut bei Vernarbungen, als Spülung zum Reinigen eitriger Wunden, als Kosmetikum Akne-gereizter Gesichtspartien; je 1 EL verwenden

Beschwerden heilen

Indikationen sind Husten, Fieber, Erkältungen, Bronchitis, Blasenkatarrh, Schleimhautentzündung, Hautprobleme, die Pflanze mit Honig gekocht bei Fisteln und Krebs (englische Tradition).

PHYTOTHERAPIE Frische Blätter: auf Wunden gebunden (traditionell). **Wund-Öl:** lässt sich aus 1 Pfund dicht in ein Schraubglas zusammengepressten Blättern herstellen, das sich nach einigen Tagen absetzt; um langwierige Wunden auftragen. **Tee:** 4 EL Kraut pro ½ l, 1 Min. kochen, 10 Min. ziehen lassen; über den Tag verteilt trinken zwischen den Mahlzeiten; bei Erkrankungen der Atemwege; Blasenkatarrh, Magen-Darm-Katarrh mit leichtem Durchfall. **Gundermann-Wein:** das Kraut in Wein sieden; bei Erkrankungen der Harnwege. **Bad:** 3 Handvoll Kraut in reichlich Wasser aufkochen, 10 Min. ziehen lassen, durchsieben und ins Badewasser geben; bei Hautproblemen wie Ausschlägen und Ekzemen, bei Ischias und Gelenksbeschwerden

Hafer

Avena sativa
Süßgräser (Poaceae)



Stärkung für Körper und Seele empfangen

Weitere Namen

Echter Hafer, Zahmer Hafer, Saat-Hafer, Futterhafer, Rispenhafer, Haber, Flöder,



Sammeln und Anbauen

Zum Anbau von Hafer verweisen wir auf die dazu angebotenen Fachbücher. Sie können größere Mengen von Getreide in Säcken aufbewahren. Gelegentliches Um-

rühren verscheucht potenzielle Insekten. Wildhafer liebt einen schattigen Platz, am liebsten im Wald auf humusreichem Grund.

Gut zu wissen

Hafer versetzt einen gehörigen Kraus- und wer ihn ständig (fr)isst wie die Pferde und entsprechend ackert, wird bald zum Muskelpaket. Was nicht sofort zu sehen ist, wohl aber zu bemerken, ist der Effekt auf das Gemüt. Dies mag die Folge der Aktivitäten sein, zu denen Haferkrause ermutigt. Trübe Stimmung vergeht und Zaghaflichkeit wie Ängstlichkeit machen Lebensbejahung und Lebensfreude Platz. Die Geschichte dieses starken Energiespenders, der sich so zart und lieblich auf dem Felde zeigt, kann 7000 Jahre zurückverfolgt werden. Die Germanen waren wohl die Ersten, die sich das Tierfutter auch selbst einverleibten. Dass Hafer auch wie eine »edle Arznei« wirkt, wurde früh entdeckt. Hildegard von Bingen lobte ihn als »beglückende Speise«, die »einen frohen Sinn und einen reinen klaren Verstand« schenkt.

Unsere Erfahrung

Ohne ihn geht es bei uns nicht mehr: 3 EL frisch gequetschten Hafer täglich im morgendlichen Müsli – das kräftigt und treibt das Stimmungsbarometer in die Höhe. Verdauungsbeschwerden unbekannt. Wer es lieber herzhafter mag – kein Problem: Sie können auch Nüsse, Gemüse, Gewürze, Sojasoße oder Oliven-Öl zugeben. Sie geben pro Person 3 EL Hafervollkorn (Nackt-Hafer, *A. nuda*) in die Flockenquetsche, fügen süße Sahne, Wasser, Nüsse, Sesam, Beeren oder anderes Obst hinzu – fertig. Die herzhaftere Variante ebenfalls nach persönlichem Geschmack abrunden. Das hilft auch depressiven Menschen, wie bei einer jungen Frau, die mit extremen Stimmungsschwankungen zu kämpfen hatte und besonders im Winter »ganz unten« auf der Stimmungsskala angekommen war.

Gesundheit unterstützen

Getreide hält in bester Qualität, als Vollkorn, rundum gesund und beugt jenen zivilisatorischen Krankheiten vor, die in erster Linie auf vitalstoffarme Nahrung zurückgehen und zu den häufigsten Todesursachen gehören: Herzinfarkt, Schlaganfall und Versagen der Immunkraft. Es hält Gefäße und Gelenke intakt, stabilisiert Blutdruck, Zucker- und Fettwerte, stärkt die Gehirnfunktionen und harmonisiert das psychische Befinden. Hafer zeichnet sich unter allen Getreidearten als besonderer Kraftprotz aus – die nördlichen, etwas größer gewachsenen Europäer sind traditionell Hafer-Esser – und ist für Sportsleute das Getreide. Obendrein lässt er den Zeiger auf der Stimmungsskala in die Höhe steigen. Beim Nackt-Hafer ist der wertvolle Keim unversehrt.

PHYTOTHERAPIE Haferflockenmüsli für oben genannte Konditionen und als hervorragende präventive Maßnahme vieler Beschwerden. Sehr wertvoll ist der frische Hafer in der Wachstumsphase von Kindern. Im **unerhitzten Haferkorn** (Haferflocken aus dem Laden sind erhitzt) sind wertvolle Proteine und Vitamine erhalten geblieben! Es ist daher für das tägliche Frühstück besser geeignet als Porridge. Haferstroh ist ein **Tee** aus getrockneten Blättern und Stängeln, der entspannt und für guten Schlaf sorgt, gleichzeitig die Leistungskraft erhöht und älteren Menschen Kraft und Zuversicht schenkt; volkstümlich als Potenzmittel bekannt.

Howern, Rispenhafer, Biwen, Even, Spitzling, Korn; engl. *oat*; franz. *avoine cultivée*

Typische Merkmale

Getreide mit locker ausgebreiteten Rispen; Ährchen meist 2-blütig, zur Reifezeit hängend

Verwechslung

keine

Standort

einfache Böden in Mittelgebirgen und Küstenregionen mit viel Regen

Vorkommen

Heimat nördlich vom Schwarzen Meer und an der Weichsel; Balkanländer, Mittel- und Nordeuropa, fast weltweit

Verwendung

Haferkörner für Vollkornmehl zum Backen; Haferflocken für Müsli, Hafersuppe und Porridge; frische blühende Pflanze für Homöopathika

Inhaltsstoffe

Kohlenhydrate, viel Eiweiß, Fett, Schleimstoffe, Faserstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Alkaloide; kein Gluten

Wirkung

beruhigend, schlaffördernd, energiespendend, regt den Stoffwechsel an, senkt den Cholesterinspiegel, appetitanregend, reguliert die Verdauung, konzentrationsfördernd, stimmungsaufhellend



Die Spelze des Nackt-Hafers fällt beim Dreschen vollständig ab.

Bach-Blüten-Therapie: Die Berufungsblüte *Wild Oat* (Wilder Hafer, *Bromus ramosus*) hilft Menschen, die innerlich zerrissen sind und kein festes Ziel vor Augen haben, Klarheit zu schaffen. Sie begleitet diesen Menschentypus bei der Suche nach der Lebensaufgabe.

HOMÖOPATHIE *Avena-sativa*-Urtinktur: 15 Tr. in Glas Wasser abendlich als Schlafmittel, zum Abmildern von Entzündungserscheinungen beim Abgewöhnen des Rauchens, zur Erholung nach schwächender Erkrankung

Beschwerden heilen

Wenn bereits die typischen Mangelerscheinungen der vitalstoffarmen Küche aufgetreten sind, von Herz-Kreislauf- und Magen-Darm-Erkrankungen bis zu rheumatischen und psychosomatischen Beschwerden, können Sie mit regelmäßiger vollwertiger Kost Abhilfe schaffen. Hafer regt die Bauchspeicheldrüse zur Insulinproduktion an. Bemerkenswert ist seine Wirkung bei Depressionen wie bei Angst, auch bei älteren Menschen. Hafer spielt mit Dinkel, Weizen, Gerste und Roggen die Schlüsselrolle in der Vollwert-Ernährung.

PHYTOTHERAPIE Haferflockenmüsli siehe oben; **Hafer Schleimsuppe:** aus Vollkornflocken, eventuell mit etwas Butter, hilft bei Magen-Darm-Störungen, chronischem Durchfall wie dauerhafter Verstopfung und bei Erkrankungen der Gallenblase. **Porridge:** wird dicker eingekocht, mit Sahne und Honig abgeschmeckt, und wirkt wie die Suppe. **Tee aus Haferstroh** (siehe oben): hat sich bei Blasen- und Nierenstörungen bewährt, weiter bei Hautproblemen und Bindegewebschwäche

HOMÖOPATHIE *Avena-sativa*-Urtinktur: 30 Tr. in Wasser, bei nervöser Erschöpfung, Konzentrations- und Nervenschwäche, Impotenz

Hanf

Cannabis sativa ssp. *indica*
Hanfgewächse (*Cannabaceae*)



*Sich mit Naturvisionen
verbinden*



Weitere Namen

Bästling, Indischer Hanf, Mäsch, Mastel, Chrütli, Samenhanf, Haschischpflanze,

Sammeln und Anbauen

In Deutschland ist der Anbau THC-armen (Tetrahydrocannabinol; Richtwert unter 0,2) Hanf-Sorten nur mit bürokratieaufwendiger Sondergenehmigung erlaubt,

während er in Frankreich, der Schweiz und Österreich unproblematisch ist. Wer die Pflanze kennt, wird sie jedoch vielerorts in Deutschland verwildert und ganz bescheiden am Wegesrand oder in »Unkraut«-Zonen neben Schuppen entdecken.

Gut zu wissen

In Thüringen wurden bei Ausgrabungen in Eisenberg Hanf-Samen entdeckt, die 7500 Jahre alt sein müssen. Auch in der Schweiz, Österreich und Rumänien weisen Funde aus neolithischer Zeit auf ihren Gebrauch hin. Die kulturelle Anwendung der hierzulande so heiß umstrittenen Pflanze datiert zurück in eine Epoche noch vor den indoeuropäischen Völkern. Schauen wir uns in der Alten Welt um, so stoßen wir immer wieder auf die rituelle Bedeutung des Hanfs, sei es in China, Ägypten, Afrika, Griechenland oder bei den Kelten. Im Orakel von Acheron wurden Säcke voll Haschischklumpen entdeckt, ägyptische Mumien waren voll mit dem Stoff, in Südafrika wurde Hanf bei rituellen, heilenden Tänzen und zwecks Zukunftsvorhersage geräuchert und inhaliert, und bei den Sufi- und Derwisch-Orden gehörte er zur Meditation.

Unsere Erfahrung

Das ätherische Öl von *Cannabis sativa* ist in Geruch und Wirkung wahrlich ein Traum, voller Geheimnisse, die uns mitnehmen in indische wie indianische Mythen von uralter Weisheit aus der Natur. Nur keine Angst: Es berauscht nicht, sondern es verbindet uns mit jenem Teil in uns, der wirklichen Zugang bekommen möchte zum alten Naturwissen, wie es Menschen schon immer hatten. Ein Freund musste sich allerdings nach jahrelangem intensivem Rauchen von Haschischkraut in psychiatrische Behandlung begeben. Er hatte seine Angstattacken nicht mehr im Griff, traute sich lange Zeit allein gar nicht mehr unter Menschen und konnte sein Leben schließlich nur mühsam wieder organisieren.

Gesundheit unterstützen

Eine Hanfmassage oder ein -bad wirken wunderbar beruhigend, während vor dem Abhängigkeitspotenzial durch schädlichen Dauerkonsum von THC hoch konzentrierten Produkten aus Cannabis-Harz- und -Öl zu warnen ist.

HOMÖOPATHIE *Cannabis indica* D6: fördert den bewusst kontrollierten, beruhigten Umgang mit Halluzinationen und Sinneindrücken, die in psychotisch-manischen Phasen auftreten können. ***Cannabis sativa* D12:** unterstützt einen bewussten Umgang mit Übererregtheit der Sinne

AROMAKUNDE Hanf-Öl: als Kosmetikum gestattet. **Fettes Samen-Öl sowie ätherisches Öl aus Blüten und Blättern:** wertvolle Hautpflegemittel, Ersteres auch als Speise-Öl durch seinen hohen Proteingehalt

Beschwerden heilen

Cannabishaltige Arzneimittel dürfen verschrieben werden. Sie helfen bei der Behandlung von spastischen Zuständen bei multipler Sklerose, spastischen Lähmungen, Asthma, bei Nebenwirkungen von HIV-Medikation und Chemo- und Strahlentherapie wie Übelkeit, Erbrechen und Kräfteverfall, beim Tourettesyndrom und chronischen neuropathischen Schmerzen, etwa bei multipler Sklerose.

Graspflanze, Gras(s); weibliche Pflanze: Hanfhenne, Henne; männliche Pflanze: Femelhanf, Fem(m)el, Fim(m)el; engl. *hemp*; franz. *chanvre cultivé*

Typische Merkmale

einjährig; zweihäusig; bis zu 4 m hoch; Pfahlwurzel spindelförmig mit kräftigen Seitensträngen; Blätter gefingert, grob gesägt, lanzettförmig zugespitzt; Blüten unscheinbar in lockerem Gesamtblütenstand, weibliche in Trauben, männliche in Rispen; Nüsschen winzig, einsamig

Verwechslung

Hanf-Geschlechtssorten

Standort

keine Ansprüche, wächst überall und ohne Pflege oder Bedüngung, braucht allerdings viel Wasser

Vorkommen

Heimat Südosteuropa, Asien; weltweit (teils illegal) kultiviert und auch verwildert

Verwendung

Samen zur THC-freien Fett-Öl-Gewinnung für Kosmetika und Ernährung, Blätter und Blüten für ätherisches Öl, Triebspitzen mit Blättern und weiblichen Blüten für Marihuana (*Cannabis indicae herba*), Harz der weiblichen Pflanzen für Haschisch-Öl

Inhaltsstoffe

über 400 Inhaltsstoffe, wovon die häufigsten die Cannabinoide (mehr als 70 verschiedene) sind; Cannabinoide: in Blüten und dem darin enthaltenen Harz (THC und Derivate; THC-Gehalt in Marihuana ca. 1%, in Haschisch ca. 5%; daneben Hanfsorten mit wenig THC); Fettes Hanf-Öl: Protein, Vitamine (B, E), Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen. Ätherisches Hanf-Öl, Carophyllenoxid (auf das Polizeihunde dressiert sind), Flavonoide

Wirkung

schmerzstillend, euphorisierend, aphrodisierend, bronchienerweiternd, blutdrucksenkend, krampflösend; Achtung: bei hohem Haschischgenuss Halluzinationen, Nahtod-Erfahrungen, Kreislaufstörungen, Angstzustände, Erbrechen. Erste Hilfe: hohe Gaben Vitamin C.



Hirn und Haut nähren

Weitere Namen

Klöterbusch, Heckenpflanze, Waldnuss, Hexenpflanze, Haselkätzchen, Liebespflanze, Maischäffchen; engl. *hazel*; franz. *noisetier, coudrier*

Typische Merkmale

Busch; bis zu 7 m hoch; Holz hell, fast weißlich; Rinde fein, glatt, graubraun; Blätter herzförmig, rötlich, beiderseits behaart, kommen nach der Frühlingsblüte; männliche Blütenkätzchen hängend, gelb, schon im Herbst/Winter gebildet, weibliche Blüten rötlich, früh im Jahr; Nussfrüchte rundlich, erst mit grüner, dann rötlicher Haut

Verwechslung

Hainbuche (S. 89)

Standort

Waldränder, Gebüsche; von Meereshöhe bis zur Baumgrenze

Vorkommen

Europa

Verwendung

vorwiegend die Nüsse zur Gewinnung von fettem Öl; Kätzchen für Tee

HOMÖOPATHIE *Cannabis sativa* D3: bei Atembeklemmung, Asthma und Albträumen, Blasen- und Harnröhren-Entzündung, Gedanken- und Sprachverwirrung. *Cannabis indica* D12: bei psychischem Kontrollverlust

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: wird bei Hautreizungen und Gelenkschmerzen lindernd angewendet (als Lotion)

Haselstrauch

Corylus avellana

Birkengewächse (*Betulaceae*)



Sammeln und Anbauen

Haselnüsse werden im Herbst reif und lassen sich problemlos lagern. Eine Haselnusshecke wächst sehr schnell, kann bis zu 7 m hoch werden und sieht wunderschön aus. Sie braucht nährstoffreichen, lehmigen Boden, viel Licht und ist ansonsten pflegeleicht.

Gut zu wissen

Heckenpflanze, Hexenpflanze, Liebespflanze – vor allem ist die Haselnuss Nahrungsmittel, vorwiegend durch den hohen Ölgehalt der Nüsse. Die Zweige dienten schon den Etruskern als Wünschelruten zum Aufspüren von Quellen. Kleine Sträucher aus den Zweiglein im Haus beschützten es vor Unwettern. »Wisse auch, dass Haselnüsse große Kräfte geben dem Leib.« Die reichhaltige Nuss gilt heute als Hirnnahrung und Kalziumquelle. Von ärztlicher Seite hat sie viel Lob erhalten: Sie »ist fester, kräftiger und stärker als die Walnuss«. Doch warum Liebesbaum? Die Hasel galt als Symbol des Frühlings, des Neubeginns, der Fruchtbarkeit und somit des Liebesglücks. Wenn Mann und Frau im Winter gemeinsam Nüsse knacken und eine Zwillingnuss, ein Vielliebchen, finden, bedeutet das Glück für ihre Liebe.

Unsere Erfahrung

Bei großem Arbeitsstress, schwierigen Entscheidungsphasen oder Konzentrationsproblemen ist die heilsame Kunst des Bogenschießens empfehlenswert – ganz besonders effektiv ist das, wenn Sie Pfeil, Bogen und Ziel aus Haselstecken herstellen. Einen biegsamen, aber festen Stecken von etwa 1 1/2 m Länge kerben Sie an den Enden ein. Hier fixieren Sie eine Nylonschnur als Sehne. Pfeile sind leicht aus den

Haselruten zu schnitzen, und ebenfalls ein Zieltor aus zusammengebundenen Haselteilen. Kernpunkt dabei ist: Es geht nicht um das Ziel, sondern die freie Haltung, im rechten Moment den Pfeil aus der Spannung loszulassen.

Gesundheit unterstützen

Das Haselnuss-Öl, das Vitamin B, E und viel Fettsäure enthält, schützt das Hautgewebe vor Austrocknung und nährt von außen wie von innen. Haselnüsse beugen Herz- und Kreislauf-Erkrankungen vor, sind eine ideale Stütze in Lernsituationen (Methionin, Vitamin B5) – und somit Hirnnahrung.

PHYTOTHERAPIE Hasel-Öl: Im Winter als Einreibung zum Schutz vor dem Austrocknen von Gesicht und Händen; im Sommer als leichter Lichtschutzfaktor in Mischlotionen. **Ganze Nüsse und Haselnuss-Öl:** sehr wertvoll, enthalten viel Vitamin E, sind wahre Kalziumbomben

Beschwerden heilen

Heute wird die Haselnuss von Kennern bei Hautproblemen eingesetzt, außerdem bei Ekzemen, Bronchitis, Keuchhusten, Rheuma, Arteriosklerose, erhöhten Blutfettwerten. Bei entzündlichen Erkrankungen, auch bei Blasen-Entzündung, empfehlen sich Haselnüsse in Kombination mit selenhaltigen Lebensmitteln wie Steinpilzen, da sie die Aufnahme von Selen verstärken. Haselnüsse gelten als aufbauend bei Depression.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus den Blättern; bei Krampfadern, Venen-Entzündung, Hämorrhoiden und oben genannten Indikationen. **Frische Nüsse:** bei Sodbrennen

Inhaltsstoffe

fettes Öl, Eiweiß in den Nüssen, Gerbstoffe, Vitamin B5, Vitamin E, Kupfer

Wirkung

ganze Pflanze: bündelt Energie; fettes Öl: gewebefestigend; Blüten: schweißtreibend



Die Blätter des Haselstrauches sind fast kreisrund.

Hauhechel

Ononis spinosa

Hülsenfrüchtler (*Fabaceae*)



Von körperlichen und
seelischen Verhärtungen
befreien

Sammeln und Anbauen

Das Kraut blüht von April bis Juni und kann danach bis in den Juli hinein gesammelt werden. Die Wurzel können Sie von September bis November ausstechen. Vorsicht: Das Stachelkraut trägt spitze Dornen. Lehm- und Kalkböden sind richtig.

Weitere Namen

Dornige Hauhechel, Katzendorn, Lahmdornwurzel, Heudornwurzel, Harnkraut, Weiberzorn, Seichkraut, Stachelkraut, Stallkraut, Franzosenstock, Ochsenbrech, Blasenkraut, Wasserkraut, Steinwurz, Stopsloch, Krankerich, Geschwulstglöckel, Longoarekretj, Magenputzer, Wannkräut; engl. *restharrow*; franz. *bugrane épineuse*

Typische Merkmale

tief verwurzelt, schwer aus dem Boden zu ziehen; Schmetterlingsblüten klein, karminrot; Stängel mit markanten, langen, spitzen Dornen; Geruch unangenehm, Wurzel mit Lakritzgeschmack

Verwechslung

keine

Standort

trockene Wiesen, Weiden, Böschungen, Weg- und Ackerränder

Vorkommen

in höheren Lagen ab 1500 m fast überall in Europa

Verwendung

Wurzel, Blätter und Blüten für Tee und Homöopathika

Inhaltsstoffe

Flavonoide, Harz, ätherisches Öl, Saponine, Gerbstoffe, Glykoside

Wirkung

harntreibend, blutreinigend, entzündungshemmend; nicht in der Schwangerschaft nehmen!

Gut zu wissen

Hauhechel – ein merkwürdiger Name, der nur Sinn ergibt für den, der die Pflanze schon einmal ausgegraben wollte. Sie ist so tief verwurzelt, dass sie förmlich herausgehauen werden muss, und ihre Dornen zwischen den Blättern sehen aus wie eine Flachshechel. Ochsen auf dem Feld stolperten mit ihrem Pflug über die Wurzel des *Ochsenbrechs*. Die bunte Palette an Namen gibt Aufschluss über die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten: Zuerst ist es ein *Wasser-* und *Harnkraut*, das als *Stallkraut* auch Pferden guttut. Tieren diente das *Stopsloch*, als Tee verabreicht, bei Durchfall. In der alten Humanmedizin war es ein Wein, in dem die Wurzel-Rinde gekocht und der als Diuretikum verordnet wurde. Außerdem konnte er den Stein brechen und die »Ruckader« heilen. Auch ein *Steinwurz-Schnaps* wurde aus der Wurzel gebrannt, um Sand, Grief und Nierenstein loszuwerden. Als *Blasenkraut* und bei Nierenbecken-Entzündung hat sich Hauhechel seit rund einem Jahrtausend in der Klostermedizin verdient gemacht. Weiter wurde der *Franzosenstock* bei Syphilis und Gonorrhoe gebraucht, der *Krankerich* bei »Kränke«, das ist Epilepsie von Kindern, das *Wannkräut* für Wunden, das *Longoarekretj* bei Typhus, und das *Geschwulstglöckel* versteht sich von selbst.

Gesundheit unterstützen

Früher waren die jungen, noch dornenfreien Hauhechelschösslinge ein wertvolles Gemüse. Sie wurden gekocht oder schonend in Salz gebeizt, wodurch die Vitalstoffe erhalten blieben und die Haltbarkeit rund ums Jahr gegeben war. Das Gemüse sorgte obendrein für frischen Atem. Die süßlich nach Lakritze schmeckende Wurzel wurde einst mit würzigem Relish (eine englische Würzsoße) als Durstlöcher gekaut. Heute steht Hauhechel bei uns als Mittel zur Vorbeugung von Harnsteinen im Mittelpunkt.

PHYTOTHERAPIE Wurzel-Tee: 2 TL zerkleinerte Wurzel mit 1 Tasse heißem Wasser aufgießen, 30 Min. ziehen lassen, warm halten und 3 × tgl. 1 Tasse 3 Tage lang trinken; dann einige Tage pausieren und fortfahren, parallel dazu viel weitere Flüssigkeit trinken; zur Blutreinigung und Vorbeugung von Harnsteinen. **Wurzel-Wein:** zerhackte Wurzel in südlichem Wein 24 Std. leise köcheln lassen; ab und zu ein Likörgläschen als Magenstärkung trinken (traditionell)

Beschwerden heilen

Sanftes Durchspülen bei Infektionen und Steinen im Harnwegsbereich ist die Stärke des *Wasserkrautes*. Der für die harntreibende Wirkung verantwortliche Saponingehalt ist abhängig vom Boden, auf dem es wächst. Die lösende, reinigende Wirkung macht sich auch im emotionalen Bereich bemerkbar, indem mit der Pflanzenkraft innere Blockaden überwunden werden. Auch auf der Haut, dem Spiegel der Seele, hat sich Hauhechel bewährt, etwa bei Ekzemen.

PHYTOTHERAPIE Gurgelwasser: 3 EL zerkleinerte Wurzel mit 1/2 l Obst-Essig ganz kurz aufkochen, 15 Min. ziehen und abkühlen lassen; bei Zahnschmerzen und blutendem Zahnfleisch damit gurgeln. **Blätter-Tee:** bei rheumatischen Beschwerden 2–3 Tassen tgl. **Tee aus frischen Blüten und Blättern:** regt den Stoffwechsel an und schafft bei juckendem, nässendem Ausschlag Abhilfe. **Tee aus der Wurzel-Rinde:** kalt ansetzen, um die harntreibende Wirkung voll zu entfalten; zum Trinken leicht anwärmen

Hauswurz

Sempervivum tectorum

Dickblattgewächse (*Crassulaceae*)



Haut heilen

Sammeln und Anbauen

Die Blätter der Hauswurz werden im Sommer vor der Blütezeit, die von Juli bis September reicht, gepflückt. Die hübsche Wurz ist eine perfekte Steingartenpflanze, kann reichlich Sonne vertragen, aber keine nassen »Füße«. Sie verbreitet sich schnell durch Ausläufer, die Sie in einem Erde-Torf-Sand-Gemisch hochziehen können, um sie im Frühjahr an den richtigen Ort auszupflanzen.

Gut zu wissen

Die Hauswurz hat nicht von sich aus die Nähe zu Häusern gesucht, sondern die Menschen haben sie auf den Dächern gepflanzt, weil sie von ihr Schutz für das Haus, vor allem bei Gewitter erhofften. Das sagen zumindest »die Meister, die sich der Zauberei befleißigen«, ließ uns Ortolf vor gut 500 Jahren wissen. So wurde sie zum *Donderbar*, zur *Dachwurz* und *Haukronne*. Die *Grünwurz* ist ein *sempervivum*, wörtlich ein *immer Lebendiges*, also ein Immergrün. Wie andere wintergrüne Pflanzen nahm sie auch in der Grabpflege einen festen Platz ein. Sie wurde zum *Kirchhofsröschen*, zu einer *Grab-* und *Totenrose*, da sie ja selbst ein ewiges Leben zu besitzen scheint. Auch die Ärzte hatten allerlei Verwendung für das *Geschwulstkraut*, die *Krebswurz*, das *Ohrpein-* und *Warzenkraut*. Die Blätter der *Augenwurz* wurden sowohl auf entzündete Augen wie auch auf Hühneraugen aufgelegt. Ausgezeichnet war die Wurz für die Haut, half bei Ausschlag (*Zidriwurz*), Flechten und Hautrissen (*Scherzenkraut*), bei Grind (*Grintkopf*) und Verbrennungen (*Brantbloom*). Die Pflanze auf dem Dach löschte die »Hitze auf der Zunge«. Sie half auch Kindern, die unter Krämpfen litten: Die Namen *Begabungsblom* und *Schürkenkraut* zeugen davon.

Gesundheit unterstützen

»Seine Wurzel wärmt, macht subtil und dünn«, wussten die alten Ärzte von der Hauswurz zu berichten. Sie können auch Ihrem Hautbild mit Hauswurz-Anwendungen helfen.

PHYTOTHERAPIE Tee: bei sehr starker Menstruationsblutung alle 1–2 Std. 1 Tasse. **Presssaft:** bleicht Sommersprossen. **Blätter:** sind ein schöner Badezusatz, der die Haut strafft

Weitere Namen

Dach-Hauswurz, Hauswurzel, Hauskronne, Hausstock, Donderbar, Dachwurz, Mauerkönig, Grünwurz, Kirchhofsröschen, Ohrpeinkraut, Totenrose, Grabrose, Grummelkraut, Gewitterkraut, Löschfeuer, Schürkenkraut, Geschwulstkraut, Grintkopf, Braunwurz, Krebswurz, Begabungsblom, Warzenkraut, Augenwurz; engl. *common houseleek*; franz. *grande joubarbe*

Typische Merkmale

immergrüne Pflanze; Stängel sehr dicht, wie mit dicken Schuppen beblättert; Blätter fleischig, meist in großen Blattrosetten, an der Spitze rötlich; Blütenblätter sternförmig ausgebreitet, rötlich, in Dolden oder Rispen

Verwechslung

Mauerpfeffer (*S. 237*), Steinbrech

Standort

wild auf Felsrasen und Felsschutt; häufig auf Dächern und Mauern gepflanzt

Vorkommen

Alpen, Pyrenäen

Verwendung

frische, vor der Blüte geerntete Blätter für Saft, Tee, Tinktur und Homöopathika

Inhaltsstoffe

Gerb- und Schleimstoffe, Fruchtsäuren, Isocitronensäure

Wirkung

zusammenziehend, schmerzlindernd, kühlend, fiebersenkend, krampflösend



*Mit kühler Bläue sich vor
heißer Röte schützen*

Weitere Namen

Blaubeere, Waldbeere, Hirtelbeere, Haselbeere, Moosbeere, Blubberbeere, Mostbeere, Myrtenbeere, Schwarzäugelbeer, Drudenbeere, Bickbeere; engl. *bilberry*, *blueberry*; franz. *myrtille*, *airelle*

Typische Merkmale

Zwergstrauch; bis zu 50 cm hoch; Blätter wechselständig, eiförmig, schwach gesägt; Blüten hängend, krugförmig, grünlich-rosa; Beeren schwarzblau-violett, oft weiß bereift, mit viel Samen; frosthart

Verwechslung

Rauschbeere (hat größere Beeren)

Beschwerden heilen

Eine versehrte Haut ist das zentrale Thema der Hauswurz, deren Blätter hier Abhilfe schaffen können.

PHYTOTHERAPIE Frischblatt-Auflage: das saftige, frische Blatt auf Warzen auflegen, auf Brandwunden und entzündete Augen. **Pflanzensaft:** eine Wohltat für die Haut bei Verbrennungen, Geschwüren, Gürtelrose und Hühneraugen; mit Gerstenmalz und Rosen-Öl gemischt bei Kopfschmerzen auftragen. **Tinktur:** bei Insektenstichen, juckender Haut und Hautrissen einpinseln

HOMÖOPATHIE *Sempervivum tectorum* D6: bei Herpes, Mundgeschwüren, Gürtelrose

Heidelbeere

Vaccinium myrtillus

Heidekrautgewächse (*Ericaceae*)



Sammeln und Anbauen

Heidelbeeren blühen im Juni und Juli. Nach alter Tradition sollen die Beeren an Jakobi (25. Juli) gepflückt werden oder in der Zeit zwischen Mariä Himmelfahrt (15. August) und Mariä Geburt (8. September). Sie eignen sich zum Trocknen. Der Anbau im Garten ist möglich, sofern Sie einen waldähnlichen Boden haben (mit Torf und Holzschnitzen).

Gut zu wissen

Ihre Früchte ähneln der Myrte – daher der lateinische Art-Name. Der deutsche Name Heidelbeere besagt, dass sie sich auf der »Heide«, womit ursprünglich die freie Natur gemeint war, ansiedelt. Bis heute beliebt ist der magenfreundliche Sirup, den schon vor rund 500 Jahren die Apotheker aus ihr brauten, um »langwierigen Husten« und »versehrte Lungen« in den Griff zu bekommen. Ebenso alt ist die Anwendung als Emmenagogum, um die Periode einzuleiten, bei Blasen- und Gallensteinen (Blätter und Beeren) sowie bei Blutspeien und Mundfäule (Blätter-Saft). Schon die Gallier nutzten den Farbstoff, der noch lange für Karten- und Briefmaler, Leinentuch- und Garnfärber wichtig war: Ein sattes Blau für Papier ergab der mit Alaun und Gall-

äpfeln gemischte Sa , für Leinen und Garn hingegen mischte man ihn mit Alaun, Weinessig und zerstoßenem Kupferschlag.

Unsere Erfahrung

Eine an Diabetes II erkrankte Frau hatte den Ehrgeiz, die pharmakologische Medikationsdosis auf natürliche Weise zu verringern. So bestand ihr tägliches Dessert aus 1/2l Milch mit einigen EL frischen Heidelbeeren vom Markt samt einem Tee aus Heidelbeer-Blättern. Nach wenigen Sommerwochen hatte sie Erfolg – der Hausarzt staunte nicht schlecht, als ihre Zuckerwerte so gut geworden waren. Allerdings spielte ihr Darm nun etwas verrückt, und es war gut, dass die Beerensaison zu Ende ging. Sie hatte ganz schön abgenommen, was zur positiven Stoffwechselveränderung mit beigetragen hatte. – Ein Militärpilot isst auf Empfehlung des Fliegerarztes 2–3 Stunden vor Nachtflugeinsätzen Blaubeeren, als Kompott oder Marmelade, weil dadurch die Nachtsichtfähigkeit des menschlichen Auges (das Schwarz-Weiß-Sehen) erheblich verbessert wird. Der benötigte Stoff, ein Anthocyan, den der menschliche Körper auch selbst herstellt, steht dann in ausreichender Menge für die Nacht zur Verfügung. Es gibt keine negativen Wirkungen: »Ich habe auch bei Autofahrten gemerkt, dass die Sehleistung nicht nachlässt.«

Standort

horstweise in Wäldern, besonders lichten Nadelwäldern; auf Heiden, in Mooren

Vorkommen

Mittel- und Nordeuropa, Nordasien, Nordamerika

Verwendung

Blätter, Beeren; für Tee, Saft, Wein, Schnaps, Tinktur

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, Glykoside, Chinasäure, Blaufarbstoff Anthocyan, Vitamin C, B₁, B₂, Pantothensäure und Nicotinamid (in frischen Früchten), organische Säuren, Pektin, Invertzucker

Wirkung

zusammenziehend, entzündungshemmend, blutzuckersenkend, schweißhemmend, wundheilend

Gesundheit unterstützen

Blaurot wird der ganze Mund samt Zähnen (Zitrone entfärbt wieder) beim Genuss von Heidelbeeren, die als getrocknete Früchte eine gute Vorbeugung gegen unwillkommenes Blutrot aus wundem, entzündetem Zahnfleisch sind. Was sich im Mund entzündet hat, weist auf ein ähnliches Geschehen auf anderen Schleimhäuten hin, etwa bei Hals- oder Darm-Entzündung. Denen setzen Sie somit zusätzlich etwas entgegen.

PHYTOTHERAPIE Mundspülung: 2–3 EL getrocknete Beeren mit 1/2l Wasser 30 Min. kochen und danach absieben; bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum mehrmals tgl. damit spülen. **Saft und Marmelade:** der Extrakt der Blubberbeere sowie die Marmelade verbessern das Sehvermögen. **Sirup:** wohltuend für den Magen. **Pfannkuchen:** mit Honig statt Zucker zur Förderung des Wohlbefindens im Magen-Darm-Bereich

Beschwerden heilen

Getrocknet wirken Heidelbeeren stopfend, frisch führen sie ab, doch nur in größeren Mengen. Die Früchte haben sich als begleitende Therapie bei Durchfall-Erkrankungen von Schulkindern bewährt. Die Blätter helfen bei Beschwerden der ableitenden Harnorgane, im Magen-Darm-Bereich, bei Rheuma, Hämorrhoidal-Erkrankungen und Hautleiden; sie unterstützen die Behandlung von Diabetes mellitus Typ II.

PHYTOTHERAPIE Frische Beeren: bei Bauchschmerzen. **Getrocknete Beeren:** bei Durchfall essen oder als Tee trinken. **Tee:** 1 EL Beeren pro Tasse heißes Wasser; schluckweise 3 × tgl. 1 Tasse trinken; bei Dünndarm-Entzündung. **Blätter-Tee:** bei Durchfall und Blasenleiden. **Sirup:** bei hartnäckigem Husten und Lungenbeschwerden. **Herber Blaubeer-Wein:** bei Durchfall

HOMÖOPATHIE Vaccinium-myrtillus-Urtinktur: bei Durchfall-Erkrankungen



Inmitten von Bitternis Trost finden

Weitere Namen

Benediktenkraut, Gesegnete Distel, Edeldistel, Bitterdistel, Benediktendistel, Cardobenedickt, Benediktenkarde, Gartenbenedikt, Bornwurz, Magendistel, Stichsame, Spinnendistel, Krampertee, Krebswurz; engl. *blessed thistle*, *holy thistle*; franz. *chardon béni*

Typische Merkmale

distelartige Pflanze; einjährig; bis zu 50 cm hoch; Stängel und Blätter spinnwebartig, klebrig; Blätter dornig, gezähnt; Röhrenblüten gelb, in breiten Blütenkörbchen; Hüllkelchblätter stachelig

Verwechslung

Kohldistel

Standort

an steinigen, sandigen Orten, Weg- und Wiesenrändern, angebaut und verwildert

Vorkommen

Heimat Mittelmeerländer (bis auf 1000 m Höhe); kultiviert in Mitteleuropa, in Deutschland und auf den Britischen Inseln auch verwildert, Kleinasien, Nordafrika

Verwendung

Blätter und blühende Zweigspitzen für Tee und Homöopathika, Blätter für Tinktur, Wein, Likör und Magenbitter

Inhaltsstoffe

Bitterstoffe, Flavonoide, viele Mineralstoffe (Kalium, Magnesium) und Schleimstoffe, Vitamin-B-Gruppe, wenig ätherisches Öl, wenig Gerbstoffe

Heildistel

Cnicus benedictus

Korbblütler (Asteraceae)



Sammeln und Anbauen

Die Heildistel blüht im Juni auf, wird am besten im Juli und August gesammelt und dann schnell an einem dunklen Ort getrocknet. Sie braucht viel Sonne, gibt sich mit einem sandigen Ort zufrieden, muss aber jedes Jahr neu gesät werden.

Gut zu wissen

Der Cambridge-Gelehrte Culpeper lobte die *carduus benedictus*, die »gesegnete Distel«, ob ihrer »guten und heilsamen Eigenschaften«: Sie treibe den Schweiß, stärke das Herz und helfe bei ansteckenden fieberigen Erkrankungen und der Pest, gegen alle Arten von Gift und Schmerzen. Von den deutschen Ärzten wurde *Cardobenedickt* auch bei »faulen Schäden« benutzt, als *Krebswurz* besonders bei »Krebs an der Brust, so daß man das Pulver darein streue«. Lungengeschwüre und andere Lungen-Erkrankungen versuchten sie, mit dem Tee in den Griff zu bekommen, im Volksmund *Krampertee* genannt. Die ganze Pflanze ist voller Dornen und Stacheln und auf deren »Gipfel« thront die Blüte wie eine gefährliche Spinne, der man besser nicht zu nahe kommt. Mit messerscharfen Abwehrwaffen ausgerüstet scheint die *Spinnendistel* zu wachen und alles Feindliche, das ihr in die Quere kommt, gnadenlos in die Flucht zu schlagen. Die Signatur besticht: Die Edeldistel wehrt sich, wenn es jemand wagt, ihr ein Leid anzutun.

Unsere Erfahrung

Das Bild der *Gesegneten Distel* mit ihrer stacheligen Blütenhülle ist so klar, scharf und konzentriert, dass es sich lohnt, mit dem Blick auf die Blumenmitte gerichtet eine Weile zu meditieren. Die Blüte wirkt wie ein Mandala, wie ein Kreis mit einem zentrierten Muster, das Sie schnell in ihre Mitte ziehen wird – sowohl in die Pflanzenmitte als auch in Ihre eigene. Anschließend werden Sie sich ruhig und gestärkt fühlen und womöglich einige Impulse und neue Ideen bekommen haben.

Gesundheit unterstützen

Die *Bitterdistel* hält, was ihr Name verspricht: Sie enthält Bitterstoffe, die den Appetit und die Verdauungsvorgänge anregen, wirkt aber nicht so stark wie Enzian und Tausendgüldenkraut. Wie entscheidend gerade der

Darm und die Verdauungsvorgänge für eine stabile Gesundheit sind, wird in der alten Schulmedizin und der Naturheilkunde betont.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 TL Kraut mit Blüten pro Tasse, heiß aufgießen oder kalt ansetzen, stärkt das Herz, sorgt für gute Verdauung und verhindert vorzüglich lästige Blähungen; als Appetitmacher ½ Std. vor dem Essen trinken, zur besseren Verdauung erst nach den Mahlzeiten

Wirkung

antibiotisch, appetitanregend, magenbesaftend, verdauungsfördernd, schweißtreibend, herzstärkend, mensfördernd, blutreinigend, beruhigend, schmerzstillend

Beschwerden heilen

Der ehrenvolle Name erinnert daran, dass die Heildistel einmal ein Universalheilmittel war. Heute sind die meisten Anwendungen in Vergessenheit geraten und nur noch ihre Wirkung als *Bitterdistel* und leichtes Brechmittel steht im Fokus. Demnach wird sie als Magendistel bei gestörter Verdauung und Galle- und Leberproblemen nach wie vor sehr geschätzt. Früher wurde sie unter anderem auch bei Magen-Darm-Geschwüren, Steinleiden und Würmern im Darm eingesetzt. Die neuere Forschung bestätigt eine antibiotische Wirkung des ätherischen Öls.

PHYTOTHERAPIE Bitterdistel-Tee: 1 ½ TL Kraut mit Blüten pro Tasse zur Linderung obiger Probleme, bei Sodbrennen und Flatulenz, ist bei Obstipation wie auch bei Diarrhöe angezeigt; nur in größerer Menge bzw. stärkerer Konzentration Brechreiz erregend

HOMÖOPATHIE *Carduus benedictus* D6: 3 × tgl. 10 Tr. bei Leber- und Gallenbeschwerden (schmerzempfindlicher rechter Leberlappen), bei Gelbsucht, Schlafstörungen bei Kindern, Husten und Augenstörungen (kurzfristiges Schwarzsehen, vorbeiziehende graue Flecken, Zuckungen). Modalitäten: Verschlechterung bei Bewegung und Berührung

Wald-Himbeere

Rubus idaeus

Rosengewächse (*Rosaceae*)



Ein Fruchtfest feiern

Sammeln und Anbauen

Die Blüten kommen von Mai bis Juni, die Beeren sind im Sommer reif. Himbeersträucher lassen sich durch Samen, Stecklinge und Wurzelstockteilung vermehren.

Weitere Namen

Hindbeere, Himpelbeere, Hinzbeere, Himmel, Hohlbeere, Honigbeere, Runzelebeere, Kindelbeere, Rothumber, Amber, Ambas, Madebeere, Mollbeere, Katzenbeere; engl. *raspberry*; franz. *framboisier*

Typische Merkmale

mehrfährig; bis zu 2 m hoch; weniger verzweigt als die Brombeere; Schösslinge mit kleinen Stacheln; Blätter 5-zählig, unten dicht weiß behaart; Blüten weiß, in Trugdolden; Früchte typisch »himbeerfarben«, hocharomatisch, wie »haarige Hütlein«; wilde Wald-Himbeeren kleiner, fester, mit dem unverwechselbaren, intensiven Waldaroma

Verwechslung

Früchte im unreifen Zustand mit Brombeeren (S. 85), Multbeeren (S. 255)

Standort

Wälder, Waldränder, Waldschläge, Gärten

Vorkommen

in der Antike nur vom Idagebirge auf Kreta oder in Phrygien (heute Türkei) bekannt; heute überall auf der Nordhalbkugel, in Frankreich und Deutschland häufig

Verwendung

Blätter für Tee, Umschläge; Früchte für Obst, Sirup, Saft, Fruchtaufstriche und Kuchen; die Blüten früher für Salbe

Inhaltsstoffe

Beeren: Flavonoide, Gerbstoffe, sehr viel Vitamin C, Vitamin-B-Komplex, Provitamin A, Zitronen-, Apfel- und anderen Säuren, Fruchtzucker, Tannine; Blätter: Gerbstoffe, Vitamin C und E, Mineralstoffe

Wirkung

Blätter: zusammenziehend, antibakteriell, gewebestärkend, den Uterus tonisierend, entbindend, entwässernd, abführend, blutbildend; Früchte: durstlöschend, appetitanregend, blutdrucksenkend

Sie lieben Halbschatten und einen nährstoffhaltigen Lehmboden. Nach der Ernte sollten die Büsche zurückgeschnitten werden. Die arktische Himbeere vermehrt sich über Ausläufer. Die Beeren lassen sich sehr gut einfrieren.

Gut zu wissen

Ihr Name verrät, wem sie alles schmecken: den Hirschkühen etwa – das alte Wort *hintberi* gehört zu *Hinde*. Für die Garten-Himbeeren gilt die erstaunliche Aromaregel: Je karger der Boden, desto aromatischer die Beeren. Welche Heilkräuter in den heute in den meisten Fällen als bloßer Gaumenkitzel verkannten Früchten liegt, wussten Koryphäen wie der griechische Arzt Dioskurides schon im 1. Jahrhundert: »Außergewöhnlich aber hilfreich die mit Honig zerriebene Blüte als Salbe bei Augen-Entzündungen und lindert roseartige Entzündungen. Magenleidenden wird sie mit Wasser als Trank gegeben.« Die deutschen Ärzte im 16. und 17. Jahrhundert bestätigten die Herzwirksamkeit und lobten Himbeerwasser als Fiebergetränk. Als Antiskorbutikum und Schwitzmittel hat sich die Himbeere in der russischen Tradition bewährt.

Unsere Erfahrung

Himbeeren aller Provenienz hat die Autorin schon ausprobiert – aus Wäldern, Hecken und Gärten in Deutschland, Schweden und Großbritannien, auch die arktische Variante aus dem hohen Norden Europas (Arktische Himbeere, *R. arcticus*). Die frischen Beeren, besonders die kleinen aus dem Wald, lassen immer ein Gefühl der Erfüllung aufkommen, ein Glücksgefühl und eine Zufriedenheit, als ob sie den tiefen Frieden des Waldes in sich trügen und an uns Menschen weitervermitteln könnten. Sie sind wie eine kleine Quelle, aus der die Freude und Kräfter der Natur nur so herausprudelt. Früher hätten wir von der »geheimen« Kräfter der Natur gesprochen – heute wissen wir bereits um sehr viele wertvolle Vitalstoffe, die sich in der Himbeere ballen.

Gesundheit unterstützen

Die Beeren regen den Appetit an, stärken das Immunsystem und die Gefäße. In der Krebsprophylaxe spielen antioxidative Lebensmittel wie Himbeeren eine zunehmend wichtige Rolle. Der Tee aus den Blättern ist angenehm mild, kommt geschmacklich manchem Schwarzen Tee nahe. Er dient zur Blutreinigung, zum Mund-Rachen-Gurgeln, als Durstlöcher bei Fieber, sogar als Beigabe von Sitzbädern am Ende der Schwangerschaft zur Geburtserleichterung.

PHYTOTHERAPIE Tee und Gurgelwasser: einige frische Blätter oder 1 EL getrocknete Blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser aufgießen, 15 Min. ziehen lassen; heiß als Tee genießen oder noch warm zum Gurgeln und Mundspülen; traditionell bei Keuchhusten und Ausschlag. **Bad:** Die Blätter stärken das Gebärmuttergewebe und erleichtern die Kontraktionen während der Geburt. Sie wirken auch tonisierend auf die Prostataadrüse. **Marmelade:** aus frischen, zerdrückten Früchten, eventuell mit Honig und Zitronen-Saft angerührt. Fügen Sie noch 1 Tr. ätherisches Zitronenöl hinzu. Sie hält sich einige Tage im Kühlschrank und ist der mit Zucker »totgekochten« Marmelade himmelhoch an wichtigen Vitalstoffen und Aroma überlegen.

Beschwerden heilen

Die Blätter werden bei Entzündungen im Mund-Rachen-Raum, Ausschlag und Erkrankungen im Magen-Darm- und Urogenitaltrakt eingesetzt. Auch die Beeren sind heilsam.

PHYTOTHERAPIE Tee aus Blättern: bei Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall, Verdauungsstörungen, bei Nieren- und Blasenleiden und für entzündete Mundschleimhäute, bei Halsschmerzen, gelegentlich auch zu Waschungen von entzündeter Haut. Dafür kann auch eine **Tinktur aus den Blättern**, 3 ml 3 × tgl., eingenommen werden. **Himbeerwasser:** mit Eiswürfeln gekühlt als Trunk für Menschen mit Fieber. **Himbeergeist:** oft aus Wald-Himbeeren gebrannt; laut Klostermedizin gut, »um alle hitzekranken Leute außen und innerlich zu kühlen«

Hirtentäschel

Capsella bursa pastoris

Kreuzblütler (*Brassicaceae*)



Das Herz nicht bluten lassen

Sammeln und Anbauen

Rund ums Jahr kann Hirtentäschel blühen, sofern der Boden nährstoffreich ist. Es siedelt sich fast überall an, auch an kargen Stellen, quetscht sich sogar in die Ritzen zwischen Pflastersteinen. Die oberen Pflanzenteile eignen sich zum Trocknen – frisch schmecken die Samen leicht nussig. Die Saat streuen Sie im Frühling direkt ins Freiland.

Gut zu wissen

Der Volksmund tauft es *Liebdichblum*, da es sich so schön zum Deuten, wie es um die Liebe steht, eignet: »Ich lieb dich von Herzen, mit Schmerzen, ein wenig, gar nicht.« In der alten wie der heutigen Pflanzenheilkunde steht das *Täschli* tatsächlich mit dem Herzen in Verbindung. Als *Herzkraut* und *Blutkraut* wird es zur Stärkung des Herzens, zum Stillen von Blutungen und auch als Ersatz für das seltene Mutterkorn angewendet. Es bietet seine Kräfte vorzugsweise jenen an, die unter inneren Blutungen leiden, auch denen, die seelisch ausbluten, weil sie zu

Weitere Namen

Hirtentäschchen, Täschli, Tascherlkraut, Säckel, Herzerl, Herzkraut, Gänsekresse, Schofskreidl, Vögeli-Chrut, Hennenkresse, Himmel-und-Höll, Liebdichblum, Engel-und-Deiwelche, Blutkraut, Beddenseicher, Pinkelkraut, Frieselkraut, Rämstock; engl. *shepherd's purse*; franz. *bourse à pasteur*

Typische Merkmale

ein- bis zweijährig; bis zu 1/2 m hoch; Pfahlwurzel fast 1 m tief; Grundblätter löwenzahnähnlich in Rosetten; Blüten zart, weißlich, in Trauben; Schötchen herzförmig (früher mit Hirtentäschchen verglichen), mit langen abstehenden Stielchen, Samen enthaltend

Verwechslung
keine

Standort

Felder, Gärten, Wiesen, Wegränder,
Böschungen, Brachland, an Gräben

Vorkommen

Heimat Europa, heute fast weltweit
verbreitet

Verwendung

ganze Pflanze samt Wurzel für Tee, Tinktur und homöopathische Aufbereitung

Inhaltsstoffe

Flavonoide, Senfölglykoside, Kalzium, Kalium, Eisen, Phosphor, Vitamine (A, B, C), Aminosäuren, Proteine, Gerbstoffe, Harz

Wirkung

blutstillend, blutreinigend, herzstärkend, blutdruckregulierend, entzündungshemmend, zusammenziehend, Gallenfluss anregend, harntreibend, menstruationsfördernd, wehenfördernd



Die herzförmigen Samen des Hirtentäschel sind essbar und erfreuen so Kinderherzen.

viel Energie an andere weiterleiten und selbst dabei zu kurz kommen. So ist das *Herz* ein kleiner Wächter, der das rechte Maß kennt und dabei hilft, es einzuhalten. Das Blut ist Lebenssaft, das Lebenselixier, das ständig fließen muss, aber nie überfließen darf. Die Schötchen, auch schön mit einem nach innen gerichteten Pfeil vergleichbar, drücken aus: »Besinne dich auf deine Lebenskraft, verschwende sie nicht!«

Unsere Erfahrung

Die winzigen, dunkelgrünen »Herzchen« können gegessen werden. Sie schmecken zwar etwas säuerlich, aber trotzdem lecker. Vor allem erfreuen sie Kinderherzen und öffnen für die kleinen Geheimnisse in der Natur. Lassen Sie Ihre Kinder die Erfahrung machen, dass Wiesenkräuter heilsam und nährend sein können: Blüten von Gänseblümchen und Löwenzahn, das Kraut der Taubnessel oder Blätter vom Giersch oder Bärlauch bieten sich an.

Gesundheit unterstützen

Hirtentäschel ist ein kleines Wunderkraut. Es kann in vielerlei Hinsicht die Balance halten: den hohen wie niedrigen Blutdruck regulieren, den Kreislauf stabilisieren, einerseits die verzögerte Menstruation einsetzen lassen, andererseits aber auch eine zu starke Blutung ausgleichen. Es ist außerdem auch ein altes und bewährtes Mittel zur Herzstärkung wie zur Blutreinigung.

PHYTOTHERAPIE Hirtentäschelkraut-Tee: 1 TL/Tasse, heiß aufgießen und 15 Min. ziehen lassen; mehrmals tgl. trinken zur Regulierung des Blutdrucks und Kreislaufs wie auch der Menstruationsblutungen. **Herztee-Mischung:** Hirtentäschel mit Weißdorn-Blüten und Melisse wie obigen Tee zubereiten; zur Herzstärkung

Beschwerden heilen

Das *Blutkraut* zieht die Blutgefäße zusammen. Als wehenförderndes Kraut tut es nicht gut in der Schwangerschaft, ist jedoch hilfreich zur Einleitung der Geburt und ideal danach, um die Blutung zu stillen. Der Krautsaft stoppt auch Nasenbluten. Bei Hautausschlägen sind Waschungen mit dem Kraut wirksam. Früher wurden vor allem die Samen genutzt, heute ist es eher das ganze Kraut.

PHYTOTHERAPIE Tee (siehe oben): bei Erkältungskrankheiten, Krampfadern, Hämorrhoiden oder zum Stillen von Blutungen mehrmals tgl. 1 Tasse trinken; bei Ausschlag zum Waschen oder als Umschlag anwenden; bei Nasenbluten ein Stück Mullbinde mit dem abgekühlten Tee tränken, zusammenrollen und in die Nase stecken; bei Bedarf mehrfach wiederholen. **Saft:** nach alter Rezeptur wird er, erwärmt, in eiternde Ohren geträufelt. **Tinktur:** innerlich 1–3 × tgl. 3 Tr. bei obigen Indikationen einnehmen, äußerlich 5–10 Tr. in etwas Wasser mit einem Wattebausch auf die mit Ausschlag befallene Haut auf tupfen

HOMÖOPATHIE Capsella-bursa-pastoris-Urtinktur: wird bei Gebärmutter- und Schleimhautblutung eingesetzt, darüber hinaus auch bei Gallen- und Nierensteinen

Schwarzer Holunder

Sambucus nigra

Geißblattgewächse (*Caprifoliaceae*)



*Einen Schutzgeist nach
Hause einladen*

Sammeln und Anbauen

Werden die Blüten am Johannitag (24. Juni) geerntet, liegt in ihnen, wie in vielen anderen Heilpflanzen (z.B. Arnika, Kamille, Kümmel), eine besondere Heilkraft. Die tiefschwarzen Beeren sind im August und September erntereif. Falls sich in Ihrem Garten nicht schon von selbst ein Hollerbusch angesiedelt hat, wählen Sie für den Anbau einen lichten lehm- und kalkhaltigen Ort aus, am besten nahe am Haus oder bei einer Hütte. Der Busch kann Baumgröße erreichen und sich ganz schön ausbreiten: Halten Sie ihn daher auf Abstand von Gemüse- und Blumenbeeten, die sich in seiner Nähe nicht gut entwickeln.

Gut zu wissen

Der *Holler* gehört zu den ältesten europäischen Heilpflanzen. Gerade in Deutschland wurde ihm großer Respekt gezollt. Wehe dem, der *ihn* verletzte: Er konnte mit einer saftigen Strafe rechnen – von den Geistern des Baumes. Der Holder wächst gern dicht an der Hauswand und es heißt, er sei voller guter Geister, die das Haus vor Unheil und Unwetter beschützen. Einer Legende nach bot der Holunder Maria Zuflucht auf ihrer Reise nach Ägypten. Die ehrwürdige Pflanze ist ein Muss für jede Hausapotheke, gilt sie doch als Allheilmittel. Der *Holder*, der seinen Namen von seinen hohlen, mit Mark gefüllten Zweigen bekam, wirkt trocknend und entwässernd, egal ob Schwarzer oder Zwerg-Holunder (*S. ebulus*). Das Wasser, in dem die Blätter gezogen haben oder gekocht wurden, vertreibt Flöhe und Mücken, die geräucherten Blätter Schlangen. Holunder gilt obendrein ein *Rattekrut* (Rattenkraut).

Unsere Erfahrung

Ein Kräuterkissen mit den Blüten, über Wasserdampf erwärmt und auf den Solarplexus gelegt, unterstützt die Lebertätigkeit während des Fastens und tut wohl in der Ruhezeit nach einem Einlauf. Es verströmt ein beruhigendes Aroma. Die dunklen Beerentrauben können fatal wirken: Machen Sie es daher nicht wie die Autorin. Sie trank vor Begeisterung über Geschmack und Gesundheitsstärkung (viel Vitamin C) 5–6 Glas selbst gepressten heißen Saft hintereinander am wärmenden Ofen im kalten Winter – und verbrachte alsbald viel Zeit auf dem weniger wirtlichen Örtchen, um alles loszuwerden, was sie in sich hatte ... 1–2 Gläser, über den Abend verteilt, hätten ausgereicht.

Weitere Namen

Holder, Holler, Backhollerblüten, Maßholder, Alhorn, Wilder Flieder; für die Beeren: Fliederbeeren; engl. *elder(berry)*; franz. (*baie de*) *sureau noir*

Typische Merkmale

Strauch, der Baumhöhe erreichen kann; Äste sparrig, enthalten weißes Mark; Blüten gelblich weiß, duftend, in schirmförmigen Trugdolden, Beeren (Früchte) schwarzviolett

Verwechslung

Hirsch-Holunder (rote Beeren giftig)

Standort

Bachufer, Waldränder, Laub- und Auwälder, Raine, Hecken, Zäune

Vorkommen

Europa, Asien, Nordafrika

Verwendung

Wurzel, Blüten, Blätter, Früchte, Rinde für Tee, Saft, Tinktur

Inhaltsstoffe

Blüten: ätherisches Öl, Flavonoide, ungesättigte Fettsäuren, Gerb- und Schleimstoffe; Beeren: Flavonoide, Vitamin C, Folsäure, Zucker, Fruchtsäuren

Wirkung

harntreibend, abführend, blutreinigend, schwach entzündungshemmend und antiviral; grüne Pflanzenteile stark abführend bzw. Brechreiz auslösend; Blüten/Beeren: schweißtreibend, fiebersenkend, schmerzlindernd, magenstärkend, schleimlösend



Zwerg-Holunder wirkt trocknend und entwässernd.

Gesundheit unterstützen

Holunder erscheint wie die Blüten- und Fruchtfarbe konträr: Blüten-Anwendungen wirken schweiß- und harntreibend und reinigen dabei, was auch das Fieber zu senken hilft. Der Beeren-Saft putscht dagegen wohligh die Lebensgeister auf. Er bietet idealen Schutz vor und bei Erkältungen und ist ideal für die Haut.

PHYTOTHERAPIE (vorwiegend vom Schwarzen Holunder) **Frische Blätter:** bei Schwellungen auflegen. **Beeren-Extrakt:** abführend und entschlackend. **Blätter-Tee:** blutreinigende Frühjahrskur. **Blüten-Tee:** 2 TL pro Tasse heißes Wasser; als Schwitzkur und zur Vorbeugung von Erkältungen. **Blüten-Destillat:** bei Sonnenbrand, Sommersprossen, Altersflecken. **Beeren-Saft:** zum Schwarzfärben der Haare. **Blüten-Sirup:** in Mineralwasser als erfrischendes Sommergetränk. **Beeren-Sirup:** wirkt mit heißem Wasser immunstärkend

HOMÖOPATHIE Sambucus nigra D6: zum Fieberausgleich

AROMAKUNDE Hydrolat: *S. nigra* zur tiefporigen Gesichtshautkosmetik als Waschung

Beschwerden heilen

Der Saft ist entzündungshemmend, lässt beginnende Erkältungen abklingen und steigert die Abwehr. Holunder wird auch bei Verbrennungen, Zahnschmerzen, Bronchitis eingesetzt.

PHYTOTHERAPIE (vorwiegend vom Schwarzen Holunder) **Beeren:** in Honig zerstoßen: bei Fieber essen; eingekocht bei Husten. **Beeren-Saft:** bei Erkältungen. **Blüten-Tee:** schweißtreibend bei Erkältungen und Katarrhen. **Blätter:** auf Puls, Fesseln und Stirn legen; altes Hausrezept bei Fieber, bei Kopfschmerzen nur auf die Stirn legen. **Bast der jungen Triebe:** bei rheumatischen Schmerzen auflegen, bei Fieber auf Puls, Genick und Fesseln legen. **Wurzel:** bei Rheuma (irisch). **Sitzbad:** für Frauen. **Blüten-Wein oder -Sekt:** für alle oben genannten Befindlichkeiten. **Vollbad:** 250 g Blüten mit 1 l Wasser aufgießen und dem Badewasser zugeben; bei Gliederschmerzen. **Erkältungsaft:** aus reifen Holunderbeeren etwa 125 ml Saft auspressen, die gleiche Menge Wasser dazugeben, auch eine Stange Zimt und eine Gewürznelke; alles sanft auf Trinktemperatur erhitzen, mit dem Saft einer Zitrone und einer Orange sowie mit Honig abschmecken

HOMÖOPATHIE Sambucus D12: Einmalgabe zur Verbesserung der Konstitution bei chronischer Grippeneigung

AROMAKUNDE Hydrolat: zu Ganzkörperwaschungen bei Fieber



Heißer Saft aus den schwarzen Beeren ist wohltuend bei Erkältungen.

Hopfen

Humulus lupulus

Hanfgewächse (*Cannabaceae*)



Die echte Ruhe dem Rausch vorziehen

Sammeln und Anbauen

Hopfen blüht im Hochsommer, und die professionelle Ernte der »Dolden«, der Fruchtzapfen, die sich aus den weiblichen Kätzchen bilden, findet von Ende August bis Mitte September statt. Wollen Sie Ihren eigenen Hopfen anbauen, setzen Sie im März Stecklinge an einem leicht erwärmbaren Ort und ziehen sie reihenweise an Gerüsten hoch. Der Hopfenanbau ist über 1000 Jahre alt.

Gut zu wissen

Menschen, die zu sehr im Irdischen verhaftet sind, sich mit vielem Schwertun und sich von Grübeleien herunterziehen lassen, »zieht der Hopfen hoch«. Wen trübe Gedanken noch bis in die Nacht hinein verfolgen, dem kann er die nötige Ruhe verschaffen und sanft in einen lieblichen Schlummer hinübergeleiten. Die Bierbrauerei hat Hopfen zu Weltruhm verholfen und ist keineswegs nur ein Produkt von Männerhand. Germanische Frauen bekamen einen Braukessel als Mitgift, in dem natürlich nicht nur Bier gebraut wurde. Noch lange oblag es der Frau im Haus, genügend Bier für den Feierabend zu brauen. Bis zum Reinheitsgebot 1516 wurden allerlei hochkarätige Heilkräuter im Bierkessel mitgebraut, etwa Mandragora, Tollkirsche oder Tabak. Ein altes Rezept preist Hopfenkraut mit Mandelmilch als Nierentrunk an.

Unsere Erfahrung

Eine Frau beschreibt die Wirkung des Hopfens im erwärmten Bier: »Mich kroch eine Erkältung an, hatte schon Halsschmerzen. Ich war damals zu Besuch bei einer Freundin, und die riet mir, ich solle es mit einem Glas angewärmtem Bier probieren. Da es draußen kalt und ungemütlich war, fand ich die Idee durchaus ansprechend und setzte sie in die Tat um. Dazu muss ich sagen, wir hatten ein gutes Bier, ökologisch. Und zu meiner Verblüffung schmeckte es richtig lecker, so schön warm. Ich konnte danach gut schlafen. Von Halsschmerzen war am nächsten Morgen keine Spur.«

Gesundheit unterstützen

Ruhe, Entspannung, Schlaf lautet die Zauberformel des Hopfens. Schönheitsschlaf, etwas überschlafen, den Seinen gibt es der Herr im Schlaf: Viele

Weitere Namen

Hoppen, Hopf, Hecken-Hopfen, Weiden-Hopfen, Wilder Hopfen, Bierhopfen (für den kultivierten); Früchte: Hopfenzapfen, -kätzchen, Dolden; engl. *hop*, *commercial hop*; franz. *houblon*, *vigne du nord*

Typische Merkmale

Schlingpflanze; bis zu 10 m hoch; 2-häusig; Blätter gezackt, handgroß, 3–7-lappig; männliche Blüten klein, üppig in Rispen hängend; weibliche Blüten größer, in Scheinähren, eiförmige Fruchtzapfen (»Dolden«, »Zapfen«) bildend

Verwechslung

Weinblätter

Standort

wild an Waldrändern, Lichtungen, Flussaue, Hecken, an Zäunen und in feuchten Gebüsch; Großkulturen

Vorkommen

Europa, USA, China; kultiviert in Bayern, Württemberg, Tschechien, England und den USA

Verwendung

Fruchtzapfen für Tees, ätherisches Öl, Getränk

Inhaltsstoffe

Hopfenbitterstoffe, ätherisches Öl, Gerbsäure, Harze, östrogenartige Phytohormone

Wirkung

beruhigend, antibakteriell, antibiotisch, verdauungsfördernd, den Gallenfluss anregend, blutreinigend, harntreibend



Der männliche Blütenstand des Hopfens ist eine Rispe.

Assoziationen gibt es zum Schlaf. Erholung und Regeneration schenkt uns der wohlige Schlummer, süß ist der Schlaf, süß sind die Träume. Aber auch Ideen und Kreativität kommen über Nacht, im Traum.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 TL Hopfenblüten in ¼ l heißem Wasser 10 Min. ziehen lassen und vor dem Schlafengehen trinken. **Gurgelwasser:** 1 Handvoll Hopfendolden mit 1 l kaltem Wasser aufkochen und 15 Min. ziehen lassen; warm, aber nicht heiß damit bei Heiserkeit gurgeln. **Blüten-Kissen:** trotz leichtem Rascheln des Inhalts lässt es sich darauf gut einschlafen. Auch zur Anregung des Appetits und der Magensaftsekretion bietet sich Hopfen an.

Beschwerden heilen

Auf sanfte Weise bringt Hopfen jene wieder zur Ruhe, die nervös und angespannt sind und nicht gut einschlafen können. Auch wer zu sehr erregt oder aufgekratzt ist, darf zum Hopfen greifen. Er ist ein altes Mittel zum Lösen von Geschwülsten. Heute wird er aufgrund bestimmter Bitterstoffe in der Krebsbehandlung eingesetzt. Wassersucht, oft eine Folge von Herzinsuffizienz, gehört auch zu den Hopfen-Indikationen.

PHYTOTHERAPIE Fertigpräparate zur Beruhigung und Schlafförderung wie zur Behebung von Schlafstörungen. **Frischsaft:** führt ab. **Tee:** bei Hals-, Blasen- und Nierenschmerzen, Blasenschwäche, beschwerlicher Menstruation und in den Wechseljahren. **Breiauflage:** bei Abszessen und Hautverletzungen. **Wurzel:** bei Verstopfung von Leber und Milz

Huflattich

Tussilago farfara

Korbblütler (Asteraceae)



Sich dem Licht des Frühjahrs entgegenstrecken



Weitere Namen

Blatthufer, Rosshub, Pferdefuß, Eselsfuß, Hustenkraut, Hitzblätter, Brustblümle, Schwindsuchtskrut, Sandblume, Brandlattich, Geschwulstblättla, Neunkraftsblätter, Eiterzieher, Augenkraut, Märzenteelblume, Sonnentürlein, Rahmblätter, Tabakkraut, Wollenkraut, Erdkrone,

Sammeln und Anbauen

Die Blüten können Sie von März bis Juni pflücken, die Blätter ab Mai und bis in den Juli hinein. Für Rauchtobak dürfen die Blätter noch bis September gepflückt und getrocknet werden. Keine großen Ansprüche stellt die großartige Heilpflanze an Ihre gärtnerischen Fähigkeiten. Der winterharte Huflattich liebt lediglich Lehm-, Kalk- und Tonmergelböden. Säen Sie ihn, oder überlassen Sie diese Aufgabe dem Wind – alternativ können Sie die Wurzel teilen.

Gut zu wissen

»Rossfüße« haben bei den deutschen Namen Pate gestanden, denn wie solche sehen die Blätter des Huflattichs aus. Dem schnellfüßigen *Merkur* und der Pferdegöttin *Epona* war die Pflanze geweiht. Der *Pferdefuß* hält viel Gutes für die Gesundheit bereit: Er ist das ideale Hustenkraut und auch die gelben Blüten lösen als Tee hartnäckigen Husten. Die Räucherung der getrockneten Blätter und Wurzel macht verpestete Luft wieder rein und dient jenen, die von trockenem Husten, Keuchen und Atemnot geplagt werden. Kühlend und feucht wirken die Blätter: Schon die alten Ärzte legten sie bei »heißen Krankheiten« wie Fieber und Verbrennungen einschließlich Sonnenbrand, Furunkeln, Fisteln und Entzündungen auf. Doch auf den Punkt bringt es der lateinische Name: *tussis* heißt Husten und *ago* bedeutet *ich vertreibe*.

Unsere Erfahrung

Huflattich ist in unseren Breiten seit Jahrhunderten ein, wenn nicht sogar das Naturmittel zum Schutz der Atemwege und Lösen des Hustens. Nun wurde durch pharmakologische Analysen ein Inhaltsstoff gefunden, der, extrem hoch dosiert, kanzerogen und lebergiftig wirken kann. Weil sie das gelesen hatte, kam eine Mutter aufgeregt in die Praxis. Sie hatte ihrem zehnjährigen Sohn einige Tage einen Hustentee gegeben, in dem Huflattich, natürlich als komplettes Kraut, enthalten war. Die von ihr verwendete Dosis von 1 EL pro Liter Wasser und davon 2 Tassen täglich war völlig unbedenklich. Sie freute sich sichtlich, hatten doch schon ihre Mutter und Großmutter das so geliebte Frühjahrskraut gebraucht und verabreicht – mit Erfolg. Die Dosis macht, ob etwas Gift oder Heilmittel ist!

Gesundheit unterstützen

Huflattich hüllt reizmindernd die Schleimhaut ein, vor allem jene der Atemwege. Durch Mineralien und Gerbstoffe im Kraut wirkt er stabilisierend. Er enthält eine Wärmekraft der besonderen Art: Wie er sich durch Schnee hindurch dem Frühjahrslicht entgegenstreckt und bei Eiskälte schon zu blühen beginnt, so gibt er auch jenen einen Frühjahrsschub, denen der Winter im Halse beziehungsweise der Lunge stecken geblieben ist und die ihn endlich loswerden wollen. Schwangeren rät das Bundesgesundheitsamt zu Alternativen wie Malve, Königskerze, Eibisch oder Spitzwegerich.

PHYTOTHERAPIE Tee: ½ TL Blätter mit ½ l heißem Wasser übergießen und nach 5 Min. absieben; 2–3 Tassen tgl. bei obigen Befinden. **Umschlag:** 6 TL Blätter mit 150 ml heißem Wasser aufgießen, 5 Min. ziehen lassen; bei Husten tgl. mehrmals auf die Brust auflegen. Auch als Salat entfalten Blätter und Blütenknospen ihre besondere »Schubkraft«.

Beschwerden heilen

Ungünstige Lebensbedingungen, wie lichtarme, feuchtigkeitsreiche und nikotinverqualmte Wohnungen können besonders den Schleimhäuten von Kindern arg zusetzen. Sie neigen dann zu chronischen Hautausschlägen, Schnupfen, Husten, Heiserkeit und Drüsenschwellungen. Hier können einmonatige Huflattichfrühjahrskuren, eventuell im Herbst wiederholt, sehr aufbauend sein.

Liechtli, Cherzen, Zeitrösele; engl. *colts-foot*, *coughwort*, *horse-foot*; franz. *pas d'âne*, *pied de poulain*, *taconnet*

Typische Merkmale

Wurzelstock schuppig; Stängel niedrig, schuppig; Laubblätter bis zu 25 cm groß, rund, herzförmig, unterseitig weiß filzig, wachsen erst nach der Blüte; Blütenköpfchen goldgelb mit zungenförmigen Randblüten und röhrig glockigen Scheibenblüten; Früchte mit weißer, seidiger Haarkrone (Pappus)

Verwechslung

Blüte des Löwenzahns (S. 225), Blätter der Pestwurz (S. 271)

Standort

Weg- und Grabenränder, Bachufer, Waldränder, Bahndämme, steinige Orte

Vorkommen

Europa, bei uns überall häufig; Nordamerika, Nordafrika, Asien

Verwendung

Blüten, Blätter für Tee

Inhaltsstoffe

Schleim, ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoff, Gerbsäure, Inulin, Mineralstoffe, Salpeter, Saponine, Alkaloide, Zink

Wirkung

schleimfördernd, schleimhautschützend, Hustenreiz lindernd, krampflösend, entzündungshemmend



*Trotz schmerzhafter
Wunden Ruhe finden*

Weitere Namen

Echte / Gewöhnliche Hundszunge; engl. *common hounds tongue, dog's tongue, beggar's lice*; franz. *langue de chien*

Typische Merkmale

zwei- bis mehrjährig; bis zu 80 cm hoch; Pfahlwurzel rübenartig; buschig und horstbildend; Stängel kantig, zottig behaart; Blätter lanzettförmig, filzig rau (wie eine Hundezunge), unten am Stängel rosettenartig; Blüten trichterförmig, 5-zählig, blauviolett bis rotviolett und später purpurbraun, in Rispen, mit hellroten Schlundschuppen verschlossen; Nüsschen hakig stachelig; Geruch unangenehm nach Mäusen

Verwechslung

Ochsenzungen-Arten (S. 263)

Standort

Wegränder, Schuttplätze, Weiden, an sandigen und steinigen Orten

Vorkommen

fast überall in Europa, Nordasien, Südwestasien

PHYTOTHERAPIE Frische Blätter: als Auflage bei juckenden Stichen und Bissen. **Blätter-Quark-Auflage:** volkstümlich wird ein Brei aus frischen Blättern und Quark bei Venen-Entzündungen aufgelegt. **Tee aus den Blättern** (siehe oben) oder besser noch **frischer Presssaft** (Reformhaus) mit 2 EL auf 2 EL Wasser oder Buttermilch zur Immunstärkung bei chronischen Bronchialinfekten. **Blüten-Tee:** schafft Abhilfe bei hartnäckigem Husten

HOMÖOPATHIE Tussilago-farfara-Urtinktur: bei Altershusten

Hundszunge

Cynoglossum officinale

Borretschgewächse (*Boraginaceae*)



Sammeln und Anbauen

Die Blüten öffnen sich im Mai und blühen bis Juli. Die Samen reifen im August, und die Wurzel kann im Herbst ausgegraben werden. Hundszunge benötigt einen Platz in voller Sonne und braucht einen humosen Boden. Im Frühling kann gesät werden. Die Pflanze vermehrt sich durch Selbstausaat. Sie darf in der Schweiz und Teilen Österreichs nicht gesammelt werden. Für viele Tiere, etwa Pferde, ist sie giftig. Bienen allerdings lieben sie.

Gut zu wissen

Wie die lang heraushängende, raue Zunge eines Hundes sieht das Blatt dieser Pflanze aus. So erklärt sich auch ihr wissenschaftlicher Name: *kynos* heißt *Hund* und *glossa* bedeutet *Zunge*. In dem fast 500 Jahre alten Kräuterheilkunde-Buch des deutschen Arztes Bock lesen wir, die Hundszunge sei »ein wunderbarlich heilsam Kraut zu alten Wunden/ und insonderheit für die Feigwartzen«. Das Kraut habe trockene und kühlende Qualität. Das destillierte Wasser empfiehlt Bock bei Geschwüren im Mund, die pulverisierten Blätter zum Stillen des Blutes und Heilen von Wunden. Frisch zerquetschte Blätter wurden auf entzündete Wunden gelegt. Die Rinde der Wurzel diene »treulich für die dünne flüsse/ so herab auf die Lungen und Brust fallen / lindern allen schmerzen«. Mehr noch als bei anderen Pflanzen kommt es bei der Hundszunge auf die Dosierung an. In einer anderen Quelle, einem 200 Jahre alten Buch über Pflanzengifte, steht leider nichts von der Dosis. Dort heißt es lediglich, das Kraut habe Menschen in tiefen Schlaf versetzt und bis zu 40 Stunden durchschlafen lassen.

Gesundheit unterstützen

Hundszunge ist eng verwandt mit Borretsch und Ochsenzunge – alle drei waren früher geschätzte Mittel, um Melancholie zu vertreiben und die Stimmung zu erhellen. Sie wirkt stark beruhigend.

PHYTOTHERAPIE Fettes Öl: wird aus den im August reifen Samen gewonnen; es wirkt beruhigend. **Frische, junge Blätter:** können in kleinen Mengen in Salate gemischt werden; Giftigkeit der Blätter in hohen Mengen vor allem bei Tieren

Verwendung

Samen für Öl, blühendes Kraut für Tee und Kompressen, getrocknete Wurzel für Tee und Tinktur, frische Wurzel für Homöopathika

Inhaltsstoffe

Schleimstoffe, Gerbstoffe, Alkaloide, Allantoin, ätherisches Öl

Wirkung

hustenstillend, wundheilend, schlaffördernd; Achtung: in hoher Dosierung giftig für die Leber, Beeinträchtigung des sensomotorischen Nervensystems

Beschwerden heilen

Hundszunge ist ein Wundheilkraut und wird recht ähnlich wie Ochsenzunge und auch Beinwell eingesetzt – mit dem Vorbehalt, dass sie wegen einiger Alkaloide besonders vorsichtig dosiert werden muss. Früher wurde die Pflanze auch als Narkotikum – ähnlich Opium – geschätzt.

PHYTOTHERAPIE Abkochung aus Kraut und Wurzel: äußerlich in Kompressen zur Wundbehandlung bei leichten Verletzungen, Hautrissen, Schürfwunden, Insektenstichen, Verbrennungen, offenen Beinen (Unterschenkelgeschwüren), rheumatischen Beschwerden und Verstauchungen. **Tee:** bei Husten, Neuralgien und Nervenschmerzen 2 x tgl. 1 Tasse trinken. Nur unter fachkundiger Anleitung anwenden!

HOMÖOPATHIE *Cynoglossum* D6: bei krampfartigen Zuständen, Krampfhusten und Durchfall

Immortelle

Helichrysum arvenarium
Korbblütler (Asteraceae)



Sich unsterblich fühlen

Sammeln und Anbauen

Die Blütenköpfe werden im Hochsommer gesammelt. Die Pflanze ist extrem anspruchslos, nur Eiseskälte schätzt sie nicht. Die Vermehrung geschieht durch Stecklinge. Sie gedeiht auf sandigem Boden und ist eine ideale Blume zum Trocknen.

Weitere Namen

Sand-Strohblume, Katzenpfötlein, Hasenpfötchen, Gölidenhaar, Sonnengold, Schöne Liebe, Immerschön, Jüngling, Heideblume, Mottenblume, Stopfzu, Gelbes Ruhrkraut, Flussblümchen, Honigblümel; engl. *everlasting*; franz. *immortelle des sables*

Typische Merkmale

mehrfährig; bis zu 30 cm hoch; Stängel wollig behaart; Blätter immergrün; Blütenköpfchen goldgelb, in Doldentrauben; Hülschuppen der Köpfchen trocken, gelb, stroh ähnlich; Duft schwer, süßlich betörend

Verwechslung

Rosa Katzenpfötchen, Heiligenkraut, Rainfarn (S. 284)

Standort

auf sandigem Boden, Sandrasen, Strand- und Kiefernwald

Vorkommen

Europa

Verwendung

blühendes Kraut für Tee, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

Flavonoide, ätherisches Öl, Kumarine, Bitterstoffe

Wirkung

regt Gallen-, Magen- und Pankreassekretion an, harntreibend, löst Hustenkrampf, immuntonisierend

Gut zu wissen

Immortelle bedeutet wörtlich übersetzt *die Unsterbliche*. Da die gelben Blüten der Blume einfach nicht verwelken, wurden sie vom Volk *Immerschön* oder auch *Jüngling* getauft. Gelbfärben und Haare blondieren kann das *Gölidenhaar* auch. Die europäischen Ärzte des Mittelalters wussten das so weich behaarte *Hasenpfötchen* anzuwenden für allerlei Leid und Weh: bei Gelbsucht, Gicht, Haut-Erkrankungen, Würmern, Verstopfungen, als Diuretikum und Emmenagogum. Ein *Flussblümchen* ist sie, denn sie stillt Bauchfluss und »Hauptfluss«, sprich Nasenkatarrh. Das so wohlduftende *Honigblümel* gehört zu den *Helichrysum*-Arten, die wie Cannabis-Blüten und Marihuana auf das Bewusstsein (psychoaktiv) wirken.

Unsere Erfahrung

Eine Kollegin berichtet, wie das ätherische Öl während einer aromakundlichen Behandlung bei ihr wirkte: »Ich hatte aufregende, turbulente Wochen hinter mir, kam nicht zur Ruhe, bis ich mich mit Scharlach ins Bett legte ... Ich war so krank, dass ich mich eines Nachts im Traum von allen meinen Lieben verabschiedete, um zu sterben. Erst als ich mich von meinem Enkelkind verabschieden wollte, kam eine große Trauer, davon bin ich aufgewacht. Als ich wach war, erkannte ich die Ernsthaftigkeit meiner Lage, aber ich geriet deshalb nicht in Panik. Im Gegenteil: Ich blieb ganz ruhig, um niemanden zu beunruhigen. Im Rückblick meine ich, dass man mit Immortelle in einer gefassten Stimmung oder Haltung bis zum tiefsten Punkt gehen kann. Nach sechs Wochen war ich so gesund und kraftvoll, wie ich glaube, noch nie gewesen zu sein.«

Gesundheit unterstützen

Immortelle stärkt, vor allem als ätherisches Öl, jene Menschen, denen der Tod nahekommt und die vor ihm angstfrei sein möchten. Sie regt auch die Träume an und bringt uns dadurch einer Welt näher, in der Zeit keine Rolle mehr spielt und wir, ohne es zu merken und ohne Angst, in die Ewigkeit eintauchen.

PHYTOTHERAPIE Blüten-Tee: fördert die Verdauungsdrüsentätigkeit, besonders hilfreich in der Erholungszeit nach schwerwiegender Erkrankung oder Operation. **Hautcreme:** zur Regeneration und Jungerhaltung der Haut

AROMAKUNDE Hydrolat: riecht nach Curry, reinigt tiefporig. **Ätherisches Helichrysum-angustifolium-Öl:** fördert erholsamen Schlaf und schenkt intensive, auch »süße« Träume; unterstützt ferner die Gelassenheit in extremen Krisensituationen, sei es gesundheitlicher, beruflicher oder existenzieller Art.

Beschwerden heilen

Gallenblasenbeschwerden, Verdauungsschwäche des Magens, Harnverhalten, aber auch venöse Kreislaufbeschwerden bis hin zu Hämatomen sind im Behandlungsspektrum mit Immortelle enthalten.

PHYTOTHERAPIE Tee: 2 TL Blüten heiß aufgießen; Vorsicht: nicht bei Verschluss der Gallenwege trinken

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: bei venösen Leiden wie Krampfadern, Hämatomen oder Durchblutungsmangel zur regelmäßigen Herzeinreibung als Lotion auftragen

Ingwer

Zingiber officinale

Ingwergewächse (Zingiberaceae)



Wesentliches sich entwickeln lassen

Sammeln und Anbauen

Im Herbst werden die Ingwer-Wurzeln geerntet. Falls Sie den Anbau wagen wollen, so benötigen Sie viel Sonne und im Winter einen Innenraum von etwa 10°C. Legen Sie eine frische Wurzel in eine mit 2 cm feuchter Erde gefüllte Plastiktüte und bewahren Sie diese an einem Ort von etwa 20°C auf, etwa in der Nähe einer Heizung, aber nicht in der Sonne. Sobald sich ein Spross bildet, das kann Wochen dauern, pflanzen Sie den Ingwer an einen sonnigen Ort. Feucht halten, doch nicht zu sehr.

Gut zu wissen

Wie ein Feuerwirbel fegt der Ingwer durch den Bauch und die Seele – und genau so heißt er auch auf Nepali: *agnimanth*. In Südostasien wird die heiße Knolle seit etwa 3000 Jahren angebaut. Auch in Indien und China wird sie seit alters her gebraucht. Als Gewürz, Medizin, zu Liebestränken, bei Sterilität wie zum Augen-Ölen, das heißt zur spirituellen Einweihung, wird Ingwer genutzt. Er ist ein altes Heilmittel bei Linsentrübung. Die viel beobachteten psychoaktiven Effekte und magischen Einsätze des machtvollen Ingwers machen ihn zur »Alraunwurzel der Eingeborenen«. Nachweislich wirken Ingwer-Extrakte auf das zentrale Nervensystem, doch ob und in welcher Dosis sie Halluzinationen auslösen, ist nicht erforscht. Ingwer heizt ein, ist gut »für die Kälte der Brust«. Der Arzt Nostradamus wusste, dass er auch Frauen guttut, denen wegen »Unterkühlung der Gebärmutter« die Freude am Sex abhandengekommen ist. Er empfahl mit heißem Honig übergossene, weich gekochte Ingwerstückchen. Doch der Ingwer »behandelt« nicht nur den Unterleib, sondern den ganzen Menschen. In Indien ist er seit jeher eine Universalmedizin.

Unsere Erfahrung

Es stand die nächste Woche viel kreative Arbeit an, und die Grippe samt der üblichen Kopfschmerzen kam dem Mittvierziger, von Beruf Unternehmer, sehr unpässlich. Schnelle Hilfe tat not. Zwei Öl-Dispersionsbäder mit Ingwer hatten zunächst scheinbar Gegenteiliges zur Folge: Die erhöhte Temperatur stieg rasch an, ein fiebriges Wochenende mit heftigem Schwitzen musste er hinter sich bringen. Doch am Montag, viel schneller als erwartet, war er wieder topfit. Dass Ingwer vor allem jenen Menschen dient, die neue Entwicklungschancen rasch und sehr intensiv ergreifen, spiegelte seine Persönlichkeit wider.

Weitere Namen

Echter Ingwer, Gingiber, Zingiber, Engeber, Ingber, Gember, Hin-und-Her; engl. *ginger*; franz. *gingembre*

Typische Merkmale

Staude; Laubstängel meterhoch, erinnern an Schilfrohr; Blütenstände auf kurzen Trieben – beide aus dem waagerechten, knolligen und vielgliedrigen Erdspross, der »Ingwer-Wurzel«

Verwechslung

Kalmus-Wurzel (S. 178), Kurkuma-Blätter

Standort

reine Kulturpflanze: natürlicher Anbau, Ingwerfarmen

Vorkommen

ursprünglich Indien, China; Anbau in den Tropen und Subtropen

Verwendung

Wurzel, ätherisches Öl für Tees, Tinktur, Bäder, als Gewürz

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Scharfstoffe (Gingerol, Shogaol), Lipide, Aminosäuren, Stärke

Wirkung

bakterizid, fungizid, immunstimulierend, senkt Blutzucker- und Cholesterolspiegel, entzündungshemmend, verdauungsfördernd, wehentreibend



Wurzel-Stückchen: als stärkender Tee für das Immunsystem bewährt

Gesundheit unterstützen

Der stärkende Einfluss von Ingwer auf das Immunsystem kommt uns gerade in der kalten Jahreszeit zugute – frisch verzehrt, gekocht im Essen oder aufgebrüht als Tee. Er wärmt nicht nur angenehm durch, sondern dient auch zur Vorbeugung von Verdauungsschwierigkeiten inklusive Übelkeiten verschiedener Art, gerade bei Reisen oder während der Schwangerschaft. Ingwer regt die Produktion von Speichel, Gallenflüssigkeit und Magensäften an. Nach alter Kunde weckt er nicht nur die Lebensgeister, sondern auch die aphrodisischen Kräfte. Er ist ein wunderbarer Begleiter, der bei schwierigen persönlichen Entwicklungsschritten seelisch aufbauend wirkt.

PHYTOTHERAPIE Tee: frische Ingwerstückchen mit heißem Wasser aufgießen und etwa 10 Min. ziehen lassen – je länger, desto schärfer der Tee; zur Verdauung nach üppigen Speisen und zur Immunstärkung; in mancher Familie eine der wirkungsvollsten und beliebtesten Vorbeugungen gegen heraufziehende Erkältungs-Infekte, mögen sogar manche Kinder. **Frischer Ingwer gekocht:** in Currys und chinesischen Speisen, Gebäck, Erfrischungsgetränken und Likören; zu oben genannten Zwecken

AROMAKUNDE Wurzel-Hydrolat: schützt die Haut vor Keim- und Pilzbefall und stärkt, mit Wattepad aufgetragen, übermüdete Augenlider – und auch den ganzen Menschen, indem es dezent Feuer unter die Haut bringt und dennoch nicht reizt. Auch ein wohlig wärmender Schluck Ingwer-Hydrolat tut dem kühlen Kopf gut. **Kompressen und Fußbad:** an kühlen Tagen sehr zu empfehlen. **Ätherisches Öl:** wenn Sie beispielsweise eine neue Aufgabe oder ein neues Projekt sich entwickeln lassen wollen oder in Ihrer eigenen Entfaltung seelische Unterstützung brauchen, inhalieren Sie 1 × wöchentlich 1 Tr.

Beschwerden heilen

Auf physischer Ebene wird Ingwer bei Magengeschwüren wie auch bei Verdauungsbeschwerden angewandt, da er die Darmperistaltik und die Sekretion von Speichel, Gallenflüssigkeit und Verdauungssäften anregt und das Immunsystem bei Befall von Parasiten und Eingeweidewürmern stimuliert.

PHYTOTHERAPIE Tee: frische Ingwerstückchen heiß aufgießen und ¼ Std. ziehen lassen; bei Erkältungen. Komresse: eine Mullbinde mit dem Tee tränken und auflegen; bei Verstauchungen, Muskel- und Gelenkschmerzen. **Bad:** Tee ins Badewasser geben und 20 Min. baden; bei rheumatischen Beschwerden und Gliederschmerzen. Vorsicht ist geboten in der Schwangerschaft – kann Wehen auslösen; bei Reizdarm und Magen-Darm-Verstimmungen nur wenig Ingwer essen; zu viel kann später Durchfall erzeugen

HOMÖOPATHIE Zingiber C6: bei Schwächezuständen in Atem und Verdauung, starkem Durchfall, eitrigem Urin, enormer Gliederschwäche

AROMAKUNDE Ingwer-Öl: bei akuten Infekten mit rasch steigendem Fieber; speziell wenn sie in Lebenslagen eintreten, in denen ein wichtiger persönlicher Entwicklungsschritt ansteht; beispielsweise bei Kinderkrankheiten, Infekten bei der Einschulung oder vor Prüfungen, beim Elternwerden, bei anstehenden Berufsentscheidungen; geht meist einher mit starker Verdauungskrise, sowohl körperlich wie seelisch; Einreibung 1 %ig, Vollbad 5 %ig, Inhalation 1 Tr. im Macholdt-Inhalator: die am besten praktikable Anwendungsart wählen

Rote Johannisbeere

Ribes rubrum

Stachelbeergewächse (*Grossulariaceae*)



Vor Hitze schützen

Sammeln und Anbauen

Der hübsche Heckenstrauch blüht im April und Mai. Die Erntezeit für die fast transparenten, hellrot glänzenden und wohlschmeckenden Johannisbeeren beginnt um den Johannitag, den 24. Juni. Die Blätter dürfen schon vorher gepflückt werden, während einige Wurzelfasern vorsichtig im Herbst ausgegraben werden, ohne dabei den ganzen Stock zu verletzen. Der Strauch liebt es kühl, wenn auch sonnig. Zum Pflanzen ist der Herbst ideal oder auch der Winter, sofern er nicht zu streng ist. Der Boden sollte viel Kalium enthalten und vorher gut mit Kompost oder Stallmist vermischt und aufgelockert werden.

Gut zu wissen

Die Heilkraut der Roten Johannisbeere war den Arabern bekannt, lange bevor die europäischen Ärzte auf sie aufmerksam wurden. Als Heilmittel für Herz und Durchblutung wurde die rote Beere gelobt. Der französische Kräuterkundige Méssegue hält sich in seiner »Apotheke zum lieben Gott«, wie er sein »Heilkräuter-Lexikon« nennt, nicht zurück: »Essen Sie so viel Johannisbeeren, wie Sie vertragen können.« Die Wurzel empfiehlt er außerdem, um Überschuss an Eiweiß abzubauen.

Unsere Erfahrung

Durch ihren hohen Vitamin-C-Gehalt wirken Rote wie Schwarze Johannisbeeren als natürlicher Schutz vor Sonnenbrand. An heißen Tagen aß eine Bekannte, ihres Zeichens starke Sonnenanbeterin, täglich schon morgens entweder die frischen Beeren oder trank den köstlichen Saft und wiederholte es mehrmals am Tag. Der Effekt war verblüffend: keine Spur von Sonnenbrand trotz knalliger Sonne! Und das ohne Sonnenkosmetik, höchstens mit etwas Oliven-Öl als Haut-Pflegemittel.

Weitere Namen

Rote Träuble, Kosbeere, Wilde Rosinen, Wilde Weintrauben, Straußbeerenstrauch, Frauenbeere, Rote Ribisel; engl. *redcurrant*; franz. *groseillier à grappes*

Typische Merkmale

stachelfreier Strauch von 1–2 m Höhe; Blüten grün-gelb; Beeren leuchtend hellrot, samenreich, kugelförmig, in Trauben hängend, säuerlich, wohlschmeckend

Verwechslung

keine

Standort

nicht zu warm, leicht feucht, in Gärten, auch verwildert in Auwäldern

Vorkommen

Mittel- und Nordeuropa, Nordasien und Nordafrika

Verwendung

Beeren für Saft

Inhaltsstoffe

Früchte: viele Vitamine, Salicylsäure, Gerbstoffe, Mineralien; Kerne: Gamma-Linolensäure

Wirkung

abführend, blutreinigend, antibakteriell, gefäßstärkend, beugt Krebs vor, nervenberuhigend

Gesundheit unterstützen

Die zinnroten Beeren erfrischen und führen ab, stärken das Immunsystem, unterstützen die Tätigkeit von Leber und Verdauungsorganen und lösen damit zusammenhängende Hautprobleme.

PHYTOTHERAPIE Beeren: abführend. **Saft:** beugt Erkältungen vor und stärkt das Zahnfleisch. **Hand- und Fußbad:** 1 Handvoll Beeren mit Blättern und einem Wurzelstück pro l Wasser; zur Blutreinigung

Beschwerden heilen

Der Versuch lohnt bei Rheuma, Gicht, Gelbsucht, Entzündungen der Harnwege, Erbrechen, Infektionskrankheiten wie Röteln, Masern und Scharlach sind Indikationen.

PHYTOTHERAPIE Beeren: bei Erbrechen. **Beeren-Kur:** hilfreich bei chronischer Verstopfung. **Zerdrückte Beeren:** auf Wunden und verbrannte Haut legen. **Frischer Beeren-Saft:** fiebersenkend, beruhigt verdorbenen Magen, zum Gurgeln bei Entzündungen im Mundraum

Schwarze Johannisbeere

Ribes nigrum

Stachelbeergewächse (*Grossulariaceae*)



Vorbeugen statt heilen



Weitere Namen

Albeere, Bocksbeere, Wanzenbeere, Wendelbeere, Totenber, Kassis, Fieberbirl, Gichtbeere, Braunebeere, Moderkuander, Wasserbeere, Lendenschmerzkräut; engl. *blackcurrant*; franz. *cassissier*

Typische Merkmale

stachelloser, bis zu 2 m hoher Strauch mit edlem, markanten Geruch; Blätter 3–5-lappig, grob gezähnt, an der Unterseite dicht behaart und mit Duftdrüsen versehen; Kelchblätter bräunlich, Kronblätter grünlich weiß; Blütentrauben hängend, grünlich gelb; Früchte (Beeren) tiefschwarz, aromatisch duftend und schmeckend

Sammeln und Anbauen

Der Busch blüht von April bis Mai, und seine Beeren sind im Juli und August reif zum Pflücken. Auf nährstoffreichen, lehmigen, feuchten bis nassen Böden gedeiht er gut. Er mag gern etwas Schatten.

Gut zu wissen

Die Schwarze Johannisbeere bewährt sich bei Harnverhaltung und Harnsteinen, als *Braunebeere* (bei Halsbräune), *Fieberbirl*, *Moderkuander* (für die Gebärmutter), *Wasserbeere* (bei Wassersucht), *Gichtbeere* und *Lendenschmerzkräut*. Manche können die *Bocksbeere* nicht riechen, andere tragen ihren Duft als Parfüm. Wieder anderen läuft das Wasser im Mund zusammen bei dem bloßen Gedanken an Cassis. Das unverkennbare Aroma der nachtschwarzen Beeren ist aus der Likörindustrie nicht mehr wegzudenken, so wenig wie die fruchtige Duftnote der Knospen aus der Parfümherstellung. Die Schwarze Johannisbeere ist der beste Vitamin-C-Spender unter allen Obstsorten. Ein heißer Tipp für Sonnentage: Statt sich dick mit Sonnencreme oder -Öl einzufetten,

lohnt der Versuch, sich von innen her zu schützen: Die schwarzen Beeren und ihr Sa verhüten Sonnenbrand (siehe Rote Johannisbeere S. 171).

Unsere Erfahrung

Kir heißt ein vitalisierender Aperitiv, kreiert in Dijon zu Ehren des Bürgermeisters, Priesters und Résistance-Kämpfers Félix Kir. Ursprünglich bestand er aus Cassis und Rotwein (1:5), und nicht etwa Weißwein, wie heute überall verbreitet (*vin blanc cassis*). Der Kir Royal ist eine Variante aus späterer Zeit, gemischt aus Cassis und Sekt oder Champagner (1:5).

Gesundheit unterstützen

Die Schwarze Johannisbeere beugt Erkältungskrankheiten und, aufgrund des hohen Vitamin-C-Gehalts, auch Sonnenbrand vor. Sie fördert die Harnausscheidung, unterstützt die Verdauungsorgane, besiegt Mattigkeit, wirkt stärkend, belebend, auch auf die Haut, und tut gut in den Wechseljahren.

PHYTOTHERAPIE Frische Beeren: zur Vorbeugung von Erkältungen und Sonnenbrand; zerdrückt in Schmand als belebende, feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske. **Vorsichtig erwärmter Beeren-Saft:** Saft mit der gleichen Menge warmen Wassers zum Gurgeln bei Halsschmerzen; unverdünnt mit etwas Zitronen-Saft trinken bei Heiserkeit und angehenden Erkältungen. **Blätter-Tee:** harntreibend. **Blüten- oder Beeren-Tee:** je 1 Handvoll pro l Wasser, zum Gurgeln. **Frische, zerdrückte Blätter oder Beeren:** auf Insektenstiche legen, nehmen den Juckreiz. **Tee:** 4 EL Blätter in 1 l Wasser aufkochen und 10 Min. ziehen lassen, harntreibend. **Saft:** beugt Erkältungskrankheiten vor. **Knospen-Extrakt:** verleiht Naturparfüm eine fruchtige Duftnote. **Magenlikör** (in Frankreich bekannt als Cassis oder Crème de Cassis, bis zu 25 % Alkohol): zerdrückte Beeren in Brantwein ansetzen und 1 Woche in verschlossenem Glas in der Sonne stehen lassen, dann mit mildem Honig süßen; regt die Speichel- und Magensaftproduktion an; ungesüßt zur Blutreinigung

AROMAKUNDE Öl aus den Samen: sehr teure, seltene, aber empfehlenswerte Grundlage für eine Hautpflegelotion wegen des hohen Gehalts an Linolensäure, die die Feuchtigkeitsbarriere der Haut schützen hilft

Verwechslung

die Beeren äußerlich mit Heidelbeeren (S. 154), auch Tollkirschen (S. 363)

Standort

überwiegend in Gärten; wild in Erlenbrüchen, Auwäldern, schattigen Waldrändern, Flachmooren, feuchten Gebüschen

Vorkommen

Europa, besonders Frankreich und England; Asien

Verwendung

Früchte, Blätter für Tees, Tinkturen, Sirup, Gelee, Samen-Öl

Inhaltsstoffe

Blätter: Glykoside, Gerbstoffe, Vitamin C, Rutin, etwas ätherisches Öl; Früchte (Beeren): Kohlenhydrate, Fettsäuren, Proteine, Flavonoide, viel Vitamin C und B, Fruchtsäuren, Invertzucker, Pektine, Terpene und Anthocyane; Gerb- und Mineralstoffe; Samen: fettes Öl mit Gamma-Linolensäure

Beschwerden heilen

Die Schwarzen Beeren helfen bei Rheuma, Gicht, Arteriosklerose, hohem Blutdruck, Migräne, Durchfall, Blasen-Entzündung, Entzündungen im Mund- und Rachenraum und bei Leberproblemen.

PHYTOTHERAPIE Frischer Beeren-Saft: bei Durchfall. **Beeren-Tee:** aus getrockneten Beeren zum Gurgeln bei Entzündungen im Mundhöhlenraum und Heiserkeit. **Blüten- und Blätter-Tee:** 1 Handvoll Blätter und Blüten pro l Wasser: harntreibend, für Blase und Niere. **Tee, stark:** 2 Handvoll Blätter pro l Wasser: innerlich bei Hustenanfällen, äußerlich für Kompressen bei Geschwüren und Wunden, für Hand- und Fußbäder bei Migräne und Rheuma. **Kalter und warmer Saft:** Entzündungen im Mund- und Rachenbereich, Angina. **Fettes Samen-Öl:** Neurodermitis, prämenstruelles Syndrom. **Bad:** bei chronischem Rheuma

HOMÖOPATHIE Ribes-nigrum-Urtinktur: zum Erhöhen der Harnmenge (z. B. bei Infekten); zum Verringern von Durchfällen: im akuten Fall stündlich 5–10 Tr. in Glas Wasser trinken



Mit Sommerkraut das
Dunkle überwinden

Weitere Namen

Tüpfelhartheu, Tausendlöcherkraut, Gelber Karfunkel, Gotteswunderkraut, Johannisblut, Jageteufel, Wundblümli, Färbekraut, Herrgottsträne, Leibwehblume, Nervengroos, Ölblom; engl. *St. John's wort*; franz. *herbe de St-Jean*, *millepertuis perforé*

Typische Merkmale

ausdauernd; Stängel nach oben hin ästig verzweigt, 2-kantig, bis zu 1 m hoch, holzig (werden hart wie Stroh); Blätter und Blütenblätter mit vielen Tüpfelchen (Öldrüsen) versehen; Blüten sternförmig, safrangelb, in Trugdolden; beim Reiben der Blätter und Blütenblätter tritt aus den Tüpfelchen harziges, purpurrotes ätherisches Öl aus

Verwechslung

andere *Hypericum*-Arten

Standort

Weg- und Waldränder, lichte Wälder, Raine, trockene Wiesen, sandige Orte, Hecken, Gebüsche, Hügel, Berge

Vorkommen

überall in Deutschland, fast in ganz Europa, Asien

Verwendung

das Kraut (kurz vor der Blüte geerntet); Rot-Öl (aus den frischen Blüten)

Inhaltsstoffe

Hypericin, Flavonoide, Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherisches Öl, Harz

Echtes Johanniskraut

Hypericum perforatum

Hartheugewächse (*Hypericaceae*)



Sammeln und Anbauen

Die beste Sammelzeit für das ganze blühende Kraut liegt zwischen Sommersonnenwende und Johanni (21.–24. Juni), spätestens jedoch im August, auch wenn es noch bis in den Herbst hinein blüht. Die schwarzbraunen Samen werden im Hochsommer an einem trockenen, sonnigen Ort ausgesät. Johanniskraut ist vieljährig und stellt keinerlei Ansprüche an den Gärtner. Das sehr dekorative Blut-Johanniskraut (*H. androsaemum*) bevorzugt Halbschatten oder einen stets feuchten Boden in sonniger Lage und kann im Frühjahr kräftig heruntergeschnitten werden.

Gut zu wissen

Johanniskraut heißen bei uns etliche Kräuter, die um die magische Mittsommernachtszeit blühen. Doch keines ist dem Licht so nah wie das safrangelbe *Tüpfelhartheu*. In der Johannisnacht schmücken sich mancherorts noch immer Mädchen mit Johanniskrautkränzen, die nach dem Tanz um das Feuer auf die Dächer geworfen werden, als Feuer- und Blitzschutz für das ganze Jahr. Legenden ranken sich um das lichtvolle Kraut, das allen dunklen Mächten die Stirn zu bieten vermag: Es soll aus dem Blut Christi erwachsen sein, sein roter Saft rühre von den Tränen der Mutter Gottes oder ihrem Menstruationsblut oder auch den Tränen des heiligen Johannes her. Dem Teufel passte das ganz und gar nicht, und aus Wut hat er die Blätter des Krautes durchlöchert. Paracelsus schreibt, Gott habe ein »großes Arcanum« (Geheimnis) in das Kraut gelegt, da es die »Geister und tollen Fantasien« vertreibe. Er lobt auch seine »balsamische Tugend«, die Wirkung gegen Würmer und bei Wunden, wie es seine »Blutsignatur« anzeigt. *Johannisblut* gilt seit Jahrhunderten als hervorragendes Mittel bei blutenden und schlecht heilenden Wunden, Gebärmutterblutungen, Stich- und Schnittwunden und Blutspeien. Sein reiches Heilpotenzial können wir von seinen vielen Namen ablesen. Vor allem aber bringt der *Gelbe Karfunkel* Licht in die Seele und wärmt sie in dunklen, deprimierenden Zeiten.

Unsere Erfahrung

Als sehr berührend empfand der Autor die Begegnung mit einem mehrfach behinderten Jungen. Körperliche starke Verkrampfungen und mentale Einschränkungen

als geburtsbedingte Folgen bedeuteten für seine Mutter große Mühen. Wie sehr freute sie sich, als durch pures Riechen am ätherischen Johanniskraut-Öl seine Körperspannung deutlich nachgab. Vor allem erhellte sich sein Gesicht und seine Augen strahlten, als hätten sie gerade in eine andere, hellere Welt blicken dürfen.

Gesundheit unterstützen

Nicht nur unsere Augen, auch unsere Haut und die Zirbeldrüse, eine wichtige Hirndrüse, sind »Tore« für das Licht, für lebenswichtige Kraftimpulse, ohne die unsere Vitalität leidet. Johanniskraut fördert die Fotosensibilität genau dieser Organe.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 TL getrocknete Blüten pro Tasse, 10 Min. ziehen lassen; 1 Tasse morgens und abends zur Beruhigung, für die Nerven, zum Schlafengehen. **Schnaps:** Blüten 3 Wochen in Schnaps (siehe Eberesche S. 99) ansetzen; tgl. ein Gläschen für die Nerven; bei steifem Genick zum Einreiben; 10 Tr. auf ½ TL Honig für einen guten Schlaf. **Balsam:** 100 ml fettes Johanniskraut-Öl 20 Min. mit 10 g geschmolzenem Bienenwachs verrühren, in Töpfchen abfüllen, nach dem Abkühlen verschließen und kühl lagern; etwa ½ Jahr haltbar; entspannend für die Haut und entzündungshemmend, beugt Narbenbildung vor

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: sehr wertvoll; Spuren genügen, um bei einer Einreibung der Stirnmitte helle Momente seelischer und geistiger Art zu erleben

Wirkung

schmerzstillend, wundheilsam, pilzhemmend, die Verdauung fördernd, stimmungsaufhellend, motivierend; erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut; keine Johanniskrautcremes oder -Öle im Sonnenlicht verwenden – erzeugt braune Hautflecken

Beschwerden heilen

Zwei Aspekte von Nerven-Erkrankungen sind beim Johanniskraut das Hauptthema: extrem schmerzende Verletzungen sehr nervenreichen Gewebes, etwa des Kopfes mit seinen Sinnesorganen, der Hände und Finger oder der Füße und Zehen; dann die Bedrücktheit der Seelennerven, die von »Phantasmen besetzt« sind wie »von einem anderen Geist«, wie Paracelsus vor rund 500 Jahren das Unerklärliche endogener Depressionen beschrieb. Neueste Studien bestätigen die Wirksamkeit als *Frauenkraut* bei prämenstruellem Syndrom.

PHYTOTHERAPIE Johanniskraut-Fettöl-Auszug: Die voll erblühten Köpfchen in einer dunklen Flasche in gutem Öl (wie Oliven-Öl) ansetzen; bei Schürfwunden, Sonnenbrand, Rückenschmerzen, Muskelschmerzen, Verletzungen wie vor allem Zerrungen, Stichen, Quetschungen einreiben; lindernd bei leichten Verbrennungen, infizierten Wunden, Geschwüren, Neuralgien; bei Halsweh als Wickel anlegen. **Schnaps:** Rezept siehe oben; **Öl oder Schnaps:** auch äußerlich bei Warzen. Es gibt viele Johanniskraut-Fertigprodukte in Form von Pillen und Dragees. **Blätter des Blut-Johanniskrautes:** für eine wirksame Wundsalbe

HOMÖOPATHIE Hypericum D6: jede Std. 3 Globuli bei akuten Folgen von Schlag-, Sturz-, Schnitt- oder Verbrennungsverletzungen, vor allem von Kopf, Rücken oder Gliedmaßen; bei Schock, Prellung, besonders bei Gehirnerschütterung; wenn Schmerzen unerträglich stechend sind

AROMAKUNDE Öl-Lotion: aus 10 ml fettem und 1 Tr. ätherischem Johanniskraut-Öl eine Lotion bereiten; 1 Tr. Lavendel-Öl dazu und die Lotion eignet sich vorzüglich bei Verbrennung und Verbrühung



Das Blut-Johanniskraut ist für seine wundheilende Wirkung bekannt.



*Kreativität bewusst
genießen*

Weitere Namen

Arabischer Kaffee, Bergkaffee; engl. *coffee-tree*; franz. *caféier d'Arabie*

Typische Merkmale

Strauch oder kleiner Baum; mehrjährig; bis zu 6 m hoch; dichtes Laub; Blätter zugespitzt, glänzend; Sternchenblüten duftend, weiß, in Trugdolden; Früchte (Kaffeebeeren) eiförmig, dunkelrot, mit je 2 Samen (Kaffeebohnen) mit der typischen Längsfurche

Verwechslung

keine

Standort

tropische Bergwälder

Vorkommen

Nordostafrika, Südamerika

Verwendung

Kaffee-Samen

Inhaltsstoffe

Purinalkaloide (Hauptwirkstoff Koffein, 1–2 %, etwa 150 mg pro Tasse), Theobromin, Theophyllin, Aromastoffe; viele Reizstoffe durch Rösten (Ammoniak, Essigsäure, Nikotinsäure), Antioxidanzien

Wirkung

anregend auf zentrales Nervensystem, Herz-Kreislauf, Darmperistaltik; harn- und blähungstreibend, verzögert Tumorentstehung; Nachwirkungen (ab 0,4 mg Koffein, etwa 2 Tassen): Nachlassen der Präzision und Koordination bei geistigen

Kaffeestrauch

Coffea arabica

Rötengewächse (*Rubiaceae*)



Sammeln und Anbauen

Kaffeeanbau ist in Mitteleuropa nicht möglich.

Gut zu wissen

Dem euphorisierenden Effekt – Anregung des Kreislaufs, beschleunigte Aktivität des Stoffwechsels und der Großhirnrinde, Ideenreichtum und das Gefühl, leistungsfähiger zu sein – folgt die Gegenreaktion: Nach zwei Tassen sinkt die Leistungsfähigkeit deutlich ab. Ziegen sollen es gewesen sein, die im Jemen und in Äthiopien von Kaffeesträuchern genascht haben und so munter herumtollten, dass die Menschen es ihnen gleichtaten. Bis ins 12. Jahrhundert lässt sich Kaffeetrinken im Jemen zurückverfolgen. Vor rund 400 Jahren gelangte der Kaffee nach Europa. Das *Café Florian* am Markusplatz in Venedig war Ausgangspunkt des Kaffeerausches, der über Europa zog und die Wiener Kaffeehäuser und Boulevardcafés in Paris attraktiv machte. In Deutschland wird heute mehr Bohnenkaffee konsumiert als Bier oder Milch, 160 l pro Person und Jahr. Pro 100-ml-Tasse sind je nach Stärke des Kaffees zwischen 11 und 110 mg Koffein enthalten – eine Koffeinquantung tritt beim gesunden Menschen bei 1 g auf, die tödliche Dosis liegt bei 10 g.

Unsere Erfahrung

Eine Freundin, die sich morgens nur mit Mühe zum Aufstehen motivieren konnte, behauptete, dass nur der tägliche Kaffeetrunk, noch in Ruhe im Bett genossen, sie zu irgendetwas bewegen könne. Das war der Ausgangspunkt für einen spannenden Test: Wir kochten ihr einmal einen komplett koffeinfreien Getreide-Ersatzkaffee, aromatisierten jedoch die Wohnung mit einem Tropfen ätherischen Kaffee-Öls. Alles Rituelle – Bett, Ruhe, langsam das heiße Getränk schlürfen –, wiederholte sich. Sie schwelgte lange noch darin, wie köstlich dieser »Kaffee« gewesen sei und wie fit er sie gemacht habe, noch bevor sie ihn getrunken habe. Bei Rauchern wird Kaffee besonders schnell abgebaut. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass sie auf diese Weise doppelt süchtig werden können. Wenn es unbedingt der Koffeinkick sein muss: Mate-Tee (S. 340) tut's auch. Er ist dabei besser verträglich, da er viel weniger die Magenschleimhäute reizt.

Gesundheit unterstützen

Kaffeetrinken steht für eine Auszeit, eine »Verführung in eine ganz andere Welt«, bevor alles wieder rasch, effektiv und konzentriert weitergehen soll. Er gibt das Versprechen, schnell wieder leistungsfähig zu machen.

PHYTOTHERAPIE 1–2 Tassen koffeinhaltiger Kaffee: erregen sowohl das zentrale als auch das vegetative Nervensystem: Hirn, Herz, Atmungssystem und Verdauungssystem arbeiten intensiver, die Vorgänge und Organtätigkeiten werden beschleunigt, und damit der ganze Mensch. Das führt, bei entsprechend kontrollierter Dosierung, zu allgemein höherer Wachheit der Sinne. Der abendliche Beruhigungs-Effekt bei älteren Menschen mag damit zu tun haben, dass sie nochmals kurzfristig ein Leistungsempfinden verspüren, das leichter »nach getaner Arbeit« schlafen lässt. 1 Tasse Bohnenkaffee erzeugt ebenso viel Harnsäure wie der Verzehr von 1 kg Fleisch!

Reduktion von zu viel Kaffee: Probieren Sie es mit halb Bohnen-, halb Ersatzkaffee aus Gerste, Dinkel, Roggen, Zichorie/Wegwarten-Wurzel, Löwenzahn-Wurzeln, Lupinen-Samen, Eicheln, Feigen. Reduzieren Sie langsam den Kaffee-Anteil.

HOMÖOPATHIE Coffea D30 für jene hyperaktiven Menschen, die ständig unter Strom sind und lernen müssen, sich dadurch nicht zu zerstören

AROMAKUNDE Ätherisches Öl von gerösteten brasilianischen Kaffeebohnen: regt die Bereitstellung sämtlicher Verdauungssäfte an, ohne, wie Coffein selbst, zu stark zu stimulieren und die Magen-Darm-Schleimhaut anzugreifen. Es ist das Empfinden von »Jetzt gehts los, nun kommt etwas Gutes, da bin ich sofort dabei«. Das Öl nicht oral einnehmen, sondern in einer Lotion auftragen, daran schnuppern oder es einfach im Fläschchen bei sich tragen.

Beschwerden heilen

Ruhelosigkeit und Erschöpfung mit geistiger Überwachheit. Man muss sich nervöse Kopfarbeiter vorstellen, immer unter Zeit- und Leistungsdruck, gleich noch abwechselnd Kaffeetasse und Zigarette in der Hand, die von ihrer Migräne in Begleitung von Verstopfung, Durchfall und Herzstechen nie reden wollen.

PHYTOTHERAPIE Kaffeekohle (Coffeae carbo, Apotheke): bei leichtem Durchfall oder Entzündungen der Mundschleimhaut. **Kaffeetränk oder koffeinhaltige Sportgetränke:** zur kurzzeitigen Besserung leicht abgefallenen Blutdrucks, bei schwacher Darm- und Blasentätigkeit. Achtung: Bei mehr als 300 mg Coffein pro Tag findet bei wochenlanger Überdosierung eine Umkehrwirkung statt.

HOMÖOPATHIE Coffea D12: Hyperaktivität, tags wie nachts; Hypersensitivität, alles, auch eigene Gefühlsregungen, überreizt; geringe Schmerztoleranz; viele nervöse Schmerzen in Kopf, Magen, Herz; Suche nach Betäubung, was die Beschwerden verschlimmert

AROMAKUNDE Kaffee-Öl: ein noch ungenutztes Mittel gegenüber dem Zeitgeistsyndrom Burn-out; kann Menschen dienen, die vor lauter Überfülle an Ideen, Gedanken, Vorhaben und Pflichten nicht mehr wissen, wie sie mit ihrer Zeit umgehen sollen, alles gleichzeitig tun möchten, aber ewig ihrem eigenen Zug hinterherlaufen. Vieldenker haben eine Fülle von Symptomen im Kopf- und Verdauungsbereich: Genau an diese Stellen reiben Sie die Kaffeelotion ein: aber nur 1 Tr. Kaffee-Öl auf 50 ml Mandel-Öl.

Leistungen, Herzrasen, Erregbarkeit, Schlaflosigkeit, Senkung der sensorischen und vegetativen Reizschwelle, erhöhte Schmerzempfindlichkeit



Aus Kaffeebohnen wird nicht nur Kaffee gemacht, sondern auch Öl.

Kalmus

Acorus calamus
Aronstabgewächse (Araceae)



*In he igen Wogen Wurzeln
finden*



Weitere Namen

Himmelsbrot, Magenwurz, Brustwurz, Zehrwurz, Quietschstängel, Schwer-
tenwurz, Ackermagen, Ackerwurz,
Bajonettstangen, heiliges Rohr, Piepkes,
Schwanenbrot, Deutscher Ingwer, Deut-
scher Zitwer; engl. *sweet sedge*, *sweet
flag*; franz. *acore odorant*

Typische Merkmale

mehrhjährig; bis zu 1 m hoch; Wurzelstock
waagrecht kriechend, aromatisch;
Blätter schmal, 2-zeilig angeordnet,
schwertförmig, duften beim Reiben;
Stängel 3-kantig; Blütenkolben kegel-
förmig, grüngelb

Verwechslung

Wurzelstock mit jenem der Gelben Iris

Standort

an Ufern von Bächen, Teichen und Gräben

Vorkommen

Heimat: Zentralasien und Indien; Europa,
Nordamerika, Nord- und Südostasien
(Sibirien, China, Indien), viel in Sri Lanka
und im Himalaja

Verwendung

Wurzel für Tinktur, Gewürztee, Bade-
zusatz, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

Bitterstoff, Harz, ätherisches Öl, Kalmus-
gerbsäure, Schleim, Stärke, Palmitinsäure

Wirkung

immunfördernd, krampflösend, ver-
dauungsfördernd, tonisierend, magen-
stärkend, antibakteriell

Sammeln und Anbauen

Kalmus erblüht im Juni und im Juli, und in diesen Monaten wird auch seine Wurzel
ausgegraben, zum Trocknen gereinigt, in kleine Stücke geschnitten und gespalten.
Er vermehrt sich vegetativ. Die Wasserpflanze liebt einen Fluss, Bach, See, Teich oder
Tümpel in ihrer Nähe. Sie können sie im Haus oder Garten in einem wasserdichten,
regelmäßig stark gewässerten Topf ziehen.

Gut zu wissen

Kalmus fand man als Grabbeigabe von Pharao Tutanchamun. Indianer in Nord-
amerika nutzen die Wurzel als Panacée, Allheilmittel. Sie fertigen aus den Blättern
Girlanden für den »heiligen Tanz« an oder nähen die Wurzel in Kinderkleidung ein,
um den Nachwuchs vor allem Bösen und vor Albträumen zu schützen. Allein schon
der Anblick dieser aufrechten und erhaben aus dem Ufergebüsch hervorragenden
Pflanze vermittelt Würde, Aufrichtigkeit und Authentizität.

Unsere Erfahrung

Berichte von Kursteilnehmerinnen zu ihren »Begegnungen« mit Kalmus-Öl: Eine
Frau mit Alkoholproblematik kam unter Kalmus-Einfluss an ihre äußersten Gren-
zen. Sie verlor im Anschluss an das Seminar während einer (alkoholfreien) Fahrt
die Kontrolle über ihr Auto und überschlug sich. Auto Totalschaden, sie selbst kam
mit Schock und einigen Schrammen davon. Seit diesem Schicksalswink begann sie
damit, ihr Leben völlig zu ändern, und bekam so ihre Sucht in den Gri . Eine ande-
re Frau musste sich nach einer Kalmusgabe die ganze Nacht häufig erbrechen. Am
nächsten Morgen sagte sie, noch ganz bleich: »So etwas He iges habe ich noch nie
erlebt. Doch jetzt bin ich dadurch wenigstens eine Menge Last losgeworden.«

Gesundheit unterstützen

Kalmus leistet Kraftvorschub in erschöpfenden Zeiten. Er hilft vor allem, den
nervösen Magen zu stärken, wenn die Aufregungen des Lebens so gar nicht
mehr verdaubar erscheinen. Auch beim Entwöhnen vom Rauchen kann die

Wurzel helfen, denn wer sie kaut, wird beim Rauchen ein Übelkeitsgefühl bemerken. Dem Liebesleben versetzt die Venuspflanze einen freundlichen Schub.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 TL Wurzelstückchen pro Tasse mit kaltem Wasser am besten über Nacht ansetzen; oder heiß aufgießen und 10 Min. ziehen lassen; Achtung: Der Tee ist sehr bitter und sollte nur schluckweise getrunken werden; anregend, stärkt die physischen Kräfte; als Verdauungshilfe.

Tinktur: 3 × tgl. 10 Tr.; als Magenbitter. **Badezusatz:** 250 g Wurzel mit 2 l Wasser aufgießen für ein Vollbad; zur allgemeinen Stärkung und Kräftigung

AROMAKUNDE Ätherische Kalmus-Öle: aus unterschiedlicher Herkunft, mit verschiedenen, sehr intensiven Wirkungen; vom Fachkundigen zu verabreichen. **Öl-Dispersionsbad:** mit 1%iger Lotion; dient leidenschaftlich betonten Menschen, sich selbst zu mäßigen

Beschwerden heilen

Bewährt hat sich Kalmus vor allem bei Störungen im Magen-Darm-Bereich, als Mittel bei Magenkrämpfen und Hilfe bei Blähungen. Er macht aber auch starke Nerven. Die bittere Wurzel wirkt weiter als Brechmittel und kann Würmer austreiben. Kalmusdroge wird etwa bei chronischer Ruhr und Asthma empfohlen.

PHYTOTHERAPIE Tee: wie oben angegeben zubereiten; tgl. mehrere Tassen schluckweise trinken; bei Verdauungsbeschwerden und oben genannten Indikationen

AROMAKUNDE Kalmus-Öl: ähnlich wie Ingwer-Öl zur hochintensiven Steigerung der Abwehr bei akuten Darm-Infekten, mit niedrig dosierter Einreibung; milde Sorten verwenden! Von der Einnahme ist abzuraten; Hebammen nutzen es als Badezusatz bei ausbleibenden Wehen.

Echte Kamille

Matricaria chamomilla, *Matricaria recutita*
Korbblütler (Asteraceae)



In einer mütterlich schützenden Hülle geborgen sein

Sammeln und Anbauen

Die hübschen Blütenköpfchen und das Kraut können Sie in den Monaten Mai bis August sammeln. Am intensivsten sind ihre Wirkstoffe um Johanni (24. Juni). Die

Weitere Namen

Deutsche Kamille, Feldkamille, kleine Kamille, Mutterkraut, Frauenblümle, Brustkamille, Magdalenenkraut, Hermel, Frawenplumen, Badekraut, Teeblume; engl. *chamomile*; franz. *camomille*

Typische Merkmale

einjährig; Stängel verästelt, 15–30 cm hoch; Blütenköpfe endständig, lang gestielt, außen weiß und innen gelb, Boden des Köpfchens hohl

Verwechslung

Hundskamille (Blütenboden aber gefüllt)

Standort

trockener, karger Boden, viel Sonne; gern an Wegrändern, auf Äckern und Brachen

Vorkommen

Europa, Indien, Nordamerika, Australien

Verwendung

getrocknete Blüten und Blätter für Tee, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

Flavonoide, ätherisches Öl, Schleimstoffe

Wirkung

entzündungshemmend, wundheilend, krampflösend



Echte Kamille wirkt wohltuend bei jeder Art von Entzündung.

Qualität der Blüten ist sehr stark davon abhängig, dass sie nur wenige Tage nach dem Blühen gepflückt werden, denn ihr Gehalt an ätherischen Ölen verflüchtigt sich rasch. Trocknen sollten die Kamillen an einem luftigen, schattigen Ort. Achten Sie darauf, dass die Köpfchen nicht zu eng liegen, da sie sonst schimmeln. Die beste Zeit für die Aussaat ist Ende März. Suchen Sie einen sonnigen Platz aus, bedecken Sie die Samen nur leicht mit Erde und gießen Sie die Saat nicht zu stark an.

Gut zu wissen

Die Kamille ist uns unvertraut. Die *Matricaria* ist namentlich (lateinisch *matrix*, *Gebärmutter*) ein Mutterkraut. Die *Frawenplumen* bringen »den frawen jre zeit«, wie schon die alten Ärzte wussten. In vielen Kulturen wird sie mit der Sonne in Verbindung gebracht und damit dem Sonnen-Organ Herz. Auch als *Badekraut*, *Teeblume* und *Brustkamille* hat sie sich einen Namen gemacht, und wer ein »zierlich schön und hübsches Haar bekommen will«, wasche sich den Kopf mit warmer Kamillen-Blüten-Lauge. Ihre Heilkraft ist sprichwörtlich: Eine Tasse Kamillen-Tee ist heilsamer als drei Ärzte. Allerdings muss sie frisch sein, sonst verfliegt ihr Duft und mit ihm die Wirkung. Dann bleiben nur »olle Kamellen« übrig – alte, bedeutungslose Geschichten.

Unsere Erfahrung

Die Krankenpflegerin einer Wöchnerinnenstation berichtete davon, welch schöne Erleichterung die Baucheinreibung mit Kamillen-Öl einer jungen Mutter samt ihrem Neugeborenen vermittelte. Die Frau fühlte sich von den neuen Aufgaben, besonders dem Stillen, so überfordert, dass sie depressiv wurde und erst einmal gar nichts mehr tun wollte. Doch nach wenigen Kamille-Anwendungen sprach sie davon, wie gut beschützt sie sich nun fühle und wie gern sie doch diese Geborgenheit weitergeben möchte. Das wirkte sich auch unmittelbar als Freude darauf aus, ihr Baby mit der Muttermilch zu versorgen.

Gesundheit unterstützen

Kamille hilft Kindern wie allen Schutzbedürftigen. Sie unterstützt es, sich geborgen zu fühlen, innerlich entspannt, locker und gelassen zu sein sowie mit sich allein sein zu können. Sie ist ihrem beschützenden Wesen nach auch ein ideales *Frauenblümle* und *Mutterkraut*. In Anwesenheit dieser Pflanze öffnet und erwärmt sich das Herz.

PHYTOTHERAPIE Wohlfühl-Tee: aus den Blüten zur Entspannung

HOMÖOPATHIE *Chamomilla*-Urtinktur: 1 Tr. pro Monat zur Einnahme bei Anfälligkeit der Schleimhäute wie häufigen Aphten im Mund oder Magenbeschwerden. ***Chamomilla D12*:** einmalig, um mit »schwer verdauulichen« Ereignissen umzugehen wie Trauer oder Trennungsschmerz

AROMAKUNDE Einreibung mit Aromalotion: 1 Tr. ätherisches Öl in 2 ml Jojoba- oder Süßmandel-Öl; 1 × /Woche die Hände einreiben und diese etwa ¼ Stunde in Magenhöhe auf die Haut legen; zur Lockerung der Verdauungsnerven und bei innerer Hochspannung; wärmend und beruhigend für den Bauch. **Emulsionsbad:** 1 Tr. ätherisches Öl mit ½ l Milch und 1 EL Honig mischen; oder **Öl-Dispersionsbad:** fertige Kamillelotion in die Wanne einwirbeln; nicht heißer als 38 °C und länger als 20 Min. baden; tut Kindern mit Dermatitis wohl

Beschwerden heilen

Wo seelische Nöte wie Angst vor Verlassenheit, Niedergeschlagenheit, Depression, Hilflosigkeit, Wut oder Nervosität überhandnehmen, ist sie die Retterin in der Not. Sie beruhigt den Körper bei Bauchschmerzen, Beschwerden vor und während der Menstruation, nervösen Magen-Darm-Störungen, Schleimhaut-Entzündung, Bindehaut-Entzündung und Säuglingskolik.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 gehäufte TL Kamille auf ¼ l Wasser, überbrühen, kurz ziehen lassen, maximal 1 Woche lang 1–2 Tassen pro Tag; bei gereiztem oder überempfindlichem Magen. **Gesichtsdampfbad:** 1 Handvoll Blüten in eine Schüssel mit leicht dampfendem Wasser geben und 10 Min. aus gutem Abstand (nicht zu heiß!) einatmen; zur Hautreinigung und Beruhigung einer Schnupfennase. **Augenkompressen:** Kamillen-Hydrolat zweifach mit Wasser verdünnen und lauwarm anwenden; ist sehr wirkungsvoll bei Bindehaut-Entzündung; **Umschläge, Spül- oder Gurgellösungen:** 3–10 g Blüten mit 100 ml heißem Wasser übergießen; mehrmals tgl., höchstens für 1 Woche (Hautreizung). **Tee-Waschung:** sonnenverbrannte Haut mit steif geschlagenem Eiweiß bestreichen, nach dem Eintrocknen mit Kamillen-Tee abwaschen

HOMÖOPATHIE Chamomilla D6: 3 × tgl. 5 Tr. helfen beim Zahnen; ebenso *Chamomilla* D2 (eine Backe rot, die andere blass) und *Belladonna* D6, 3 × tgl. abwechselnd. **Chamomilla D4:** 3 × tgl. 5 Tr. bei Blähungen von Säuglingen, eventuell verbunden mit Bauchschmerzen

AROMAKUNDE Ätherisches Öl auf Mandel-Öl-Basis: 1 Tr. 2 × tgl. 3 Tage lang auf die Fußsohlen einreiben; bei nervösen Verdauungskrämpfen. **Inhalation mit ätherischem Öl:** Sanfter als ein leicht hautreizendes Gesichtsdampfbad ist das Inhalieren durch den Mikrozerstäuber oder den Macholdt-Inhalator, z. B. zur Reinigung und Entleerung verschleimter oder entzündeter Nasennebenhöhlen oder Bronchialschleimhäute. Vorsicht: Kamille wirkt leicht austrocknend; bei chronisch trockener Nasenschleimhaut besser nicht inhalieren

Römische Kamille

Chamaemelum nobile, *Anthemis nobilis*
Korbblütler (Asteraceae)



Starke Nerven bewahren

Sammeln und Anbauen

Wollen Sie die ungefüllte Art im Garten blühen sehen, säen Sie im Frühling oder Herbst. Wenn Sie jedoch die gefüllte Art bevorzugen, dann setzen sie Stecklinge.

Weitere Namen

Edel Chamill, Welsch Kamillen, Dickköpfe, Krampfkamille; engl. *roman chamomile*; franz. *camomille romaine*

Typische Merkmale

mehrkjährig; winterharte Staude, dichtbuschig, 10–35 cm hoch; Blätter flaumig; Blüten größer als die der Deutschen Kamille, außen weiß, innen gelb, bei der gezüchteten Sorte ganz weiß und gefüllt, stark aromatisch

Standort

meist in Kulturen, Gärten; selten wild, dann um Siedlungen, in Grasfluren, an Gebüschen

Vorkommen

Heimat Süd- und Westeuropa und Nordafrika, heute im Mittelmeerraum verbreitet, Umgebung Londons, in Deutschland seit dem 16. Jahrhundert in Bauerngärten

Verwendung

getrocknete Blüten als Tee (gefüllte Art), frisches Kraut in der Homöopathie (ungefüllte Art)

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Bitterstoffe, Flavonoide, Sesquiterpenlactone

Wirkung

leicht krampflösend (weniger als Echte Kamille), Magensäure anregend (stärker als Echte Kamille), antibakteriell

Sie können auch im Herbst Wurzelsprosse von wilden Sorten abnehmen und neu einpflanzen. Die Pflanze liebt leichten, kaum lehmhaltigen Boden und breitet sich von selbst über Bodentriebe aus, die schnell Wurzeln bilden. In großer Menge eignet sie sich wunderschön als Du kissen oder Du polster. Sie kann einen Kräuterrasen bilden. Gleich zu Anfang der Blütezeit von Juni bis Oktober dürfen Sie mit dem Pflücken beginnen, am besten morgens bei trockenem Wetter. Die Blüten sollten an einem schattigen Ort trocknen.

Gut zu wissen

Warum die Römische Kamille ihren Namen bekommen hat, ist unklar. Nobel, also edel, ist sie jedenfalls ihrem lateinischen Namen nach. Die alten Ägypter weihten die Pflanze dem Sonnengott Ra, so wie auch die Echte Kamille von vielen Kulturen mit der Sonne verbunden wird. Ihre sonnenähnlichen Blütenköpfchen sind etwas au älliger – daher ihr Volksname *Dickköpfe*. Sie wird fast genauso wie die Echte Kamille angewandt. Ihre entkrampfende Wirkung, auch wenn sie geringer ist als bei der Echten Kamille, drückt sich in dem Namen *Krampfkamille* aus. Beide Kamillen sind eng mit allem Weiblichen verbunden, und beide sind »Pflanzenärztinnen«, die für Gesundheit im Garten um sie herum sorgen.

Unsere Erfahrung

Eine Altenpflegerin wusste aus langer Erfahrung, wie das ätherische Öl die Sensitivität zu erhöhen hil . Sie liebte dieses Öl, bestätigte es ihr doch, dass es keineswegs seltsam war, die Befindlichkeit ihrer Pfleglinge schon durch Türen hindurch wahrzunehmen und sich sogar in ihre Wachkomapatienten gut einfühlen zu können.

Gesundheit unterstützen

Die Römische Kamille geht Hand in Hand mit hoher Feinfühligkeit, auch Wetterfühligkeit, und fast mit einem Empfinden, nicht ganz von dieser Welt zu sein. Wer sich vor Überreizung schützen und vorsichtig mit seiner hohen Empfindsamkeit umgehen möchte, liegt mit der Pflanze richtig. Sie regt den Appetit an, muntert bei Mattigkeit auf und ist eine ideale Begleiterin in den Wechseljahren.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus 2 EL getrockneten Blüten pro Tasse; heiß aufgießen, nach 10 Min. abseihen. **Blondierende Haarspülung:** Absud aus 1 Handvoll Blüten und 1/2 l kochendem Wasser bereiten; zum Aufhellen von dunkelblonden Haaren nach der Haarwäsche warm anwenden. **Blüten:** schön in Tee-Mischungen

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: 1 x /Woche 1 Tr. in Lotion auf den Solarplexus auftragen; fördert Ihre Sensibilität für andere und schützt Sie zugleich vor Überreizung bei zu großer Aufnahmebereitschaft der Sinne

Beschwerden heilen

Ihre Hilfe dürfen wir in Anspruch nehmen, wenn uns Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, gerade auch Migräne, leichte krampfartige Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Nervenschmerzen, Regelschmerzen oder Schleimhaut-Entzündungen in Mund und Rachen quälen. Wer unter einem Nachschock steht und wem hohe Nervosität oder Stimmungsschwankungen – auch

Depression – das Leben schwermachen, wird die (er)lösende, entkrampfende Kraft der Pflanze schätzen. Diese Kamille stärkt das Solarplexus-»Bauchhirn«, ist eine gute Stütze, wenn wir ein Trauma bewusst verarbeiten wollen, und lässt uns wieder ruhig schlafen.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus 2 EL Blüten pro Tasse zubereiten und 3–4 × tgl. warm zwischen den Mahlzeiten trinken; bei Schleimhaut-Entzündung im Mund mehrmals tgl. warm gurgeln. **Kinderberuhigungstee:** 1 EL getrocknete Blüten pro Tasse, mit heißem Wasser aufgießen, 10 Min. ziehen lassen; warm getrunken beruhigt er Kinder bei Trotzanfällen. **Sitzbäder:** 2 Handvoll Blüten pro 1 l Wasser, das Sitzbadewasser damit auffüllen; traditionell bei Würmern

AROMAKUNDE Emulsionsbad: Emulsion des Öls (1 %), bei allgemein nervösen Störungen oder überreagierendem Magen. **Lotion-Einreibung:** in Magen- und Solarplexusgegend; hilft, vor allem die im Stoffwechsel abbauenden Nervenaktivitäten (Parasympathikus) beim Verarbeiten und Verdauen schockierender Geschehnisse zu unterstützen

Kampferbaum

Cinnamomum camphora

Lorbeergewächse (*Lauraceae*)



Krä ig durchatmen und einen kühlen Kopf behalten

Sammeln und Anbauen

Die Blütezeit fällt in die Monate April bis Mai, während die Beeren von Oktober bis November pflückreif sind. Hierzulande ist der Anbau allerdings nicht möglich.

Gut zu wissen

Durch die berühmte Medizinschule von Salerno breitete sich das Wissen um seine Arzneiwirkungen schnell aus. Gicht und Rheuma, Erkältungen, Husten und Atembeschwerden werden mit ihm behandelt. Die Klosterheilkunde lehrte von seiner kühlenden Wirkung bei »heißen« Krankheiten. Heiß ist Fieber, aber auch Geschwüre, Schmerzen und Durchfall galten als »hitzig«. Die Kra , die im Holz wie in den Blättern des Baumriesen steckt, kann leicht zu viel werden, weshalb Hildegard von Bingen vor 900 Jahren riet, Kampfer nur verdünnt oder in Kombination mit an-

Weitere Namen

Kampferbaum, Kampferlorbeer, Laurinenkampfer; engl. *camphor tree*; franz. *camphrier du japon*

Typische Merkmale

Baum; bis zu mehreren Hundert Jahren alt; 5–30 m hoch; Stamm kann über 5 m dick werden, knorrig verzweigt; Blätter länglich, immergrün, oberseitig glänzend, unterseitig blau-grün; Blüten grünlich gelb; Früchte purpurrot bis schwarz, erbsengroß; alle Baumteile stark duftend

Verwechslung
keine

Standort
Asiatische Bergwälder; im südlichen Europa an Straßen und in Parks

Vorkommen
China, Japan, Taiwan, Korea, Malaysia, Nordamerika, Mittelmeergebiet

Verwendung
Stamm-, Wurzelholz und Blätter für ätherisches Öl und kristallinisches Pulver

Inhaltsstoffe
ätherisches Öl

Wirkung
zuerst kühlend, dann stark durchblutend, entzündungshemmend, nerventonisierend, schmerzlindernd, antibakteriell, herztotonisierend (bei Überdosis herz-lähmend)

deren Mitteln anzuwenden. In größter Not, wenn der Atem wegbleibt oder das Herz stillzustehen droht, wenn die Sinne schwinden und das Bewusstsein verloren geht, holt Kampfer unter Schock stehende Menschen schnell wieder auf den »Teppich« zurück.

Unsere Erfahrung

Homöopathiebegründer Hahnemann riet von einer Kampfer- und Mentholbehandlung während einer Homöopathiekur ab. Daraus entstand die Mär, dass alle Geruchsstoffe, insbesondere ätherische Öle, einer solchen Kur abträglich wären. Unsere Erfahrung kann dies keineswegs bestätigen. Homöopathika wirken anders als ätherische Öle, denn sie sind noch weniger stark. Doch kommt es wie immer auf die Dosis an: Selbst das scharfe Kampferholz-Öl, 0,1 %ig in einer Lotion, stärkt die Herztätigkeit spürbar, wie Patienten bestätigten; parallel gab der Autor ein homöopathisches Mittel, das ihrer Konstitution entsprach. Auch umgekehrt: *Camphora* D12 wirkt bei arthritischen Schmerzen lindernd, wobei gleichzeitig ein die Gesamtverfassung des Patienten stärkendes Öl angewandt werden kann.

Gesundheit unterstützen

Nach Operationen gleicht Kampfer Untertemperatur aus, während er in geringerer Dosierung als stark kühlendes Mittel dient. Weiter wurde er zur Stabilisierung des Blutdrucks verabreicht. Doch schon ein klein wenig zu viel davon und er kann Herzkrämpfe bis zum Herzstillstand auslösen. Hildegard von Bingen empfiehlt ihn als Kräftigungsmittel, das Gesunde noch gesünder und stärker macht.

HOMÖOPATHIE *Camphora* D6: verhilft im Anfangsstadium einer Erkältung wie auch Rheumatikern in kalten Klimazonen zu rascher Erwärmung.

AROMAKUNDE *Cinnamomum camphora* (ätherisches Öl aus dem Holz): kühlt in geringster Menge und stillt Juckreiz, wärmt aber in etwas höherer Dosierung stark durch, ideal für Dauerfröstler. Da das Holz-Öl das stark nervenerregende Keton Campher enthält, bevorzugen manche Therapeuten das mildere Öl der Blätter. Es ist auch mild herztotonisierend. Seien Sie vorsichtig mit der Dosierung – Hautreizungen!

Beschwerden heilen

Kampfer oder ein kampferhaltiges Riechfläschchen ist berühmt für seine klassische Wirkung bei Ohnmachtsanfällen und Kollapszuständen. Typisch sind die eisige Körperkälte, der schwache Puls und der gleichzeitige Wunsch, nicht bedeckt zu werden, wie auch Schockzustände mit extremer Berührungsempfindlichkeit. Darüber hinaus ist er ein klassisches Mittel bei Erkältungen, traditionell auch bei rheumatischen Erkrankungen.

HOMÖOPATHIE *Camphora* D12: bei plötzlichem Kollaps, etwa durch Sonnenstich. Diese Zustände gehören jedoch rasch in ärztliche Behandlung.

AROMAKUNDE *Cinnamomum camphora* (aus Holz oder Blatt): Kampfer ist Hauptwirkstoff des beliebten Erkältungsmittels *Wick VapoRub*. Am Anfang wie im Verlauf einer Erkältung schafft eine Kampfer-Öl-Einreibung Erleichterung und darf auch in milder Dosis auf die Kinderbrust aufgetragen werden; bei Bronchitis entkrampft sie und lässt abhusten. Sehr stark verdünnt

lindert sie Schmerzen und tut auch dem wehen Kinderbauch wohl. Das Öl dient auch Menschen, die durch schockierende Ereignisse Angst haben, ihr Herz bleibe stehen. Auch bei chronischer Herzschwäche ist es eine gute Begleitung zu anderen Herzmedikamenten. Herzpatienten kann Kampfer-Öl die Angst nehmen, dass ihr Herz bei großer Kälte, auch sozialer Kälte, zu schwach wird.

Grüner Kardamom

Elettaria cardamomum

Ingwergewächse (Zingiberaceae)



*Sich für den Mut des
Herzens erwärmen*

Sammeln und Anbauen

In Mitteleuropa ist der Anbau von Kardamom aufgrund des Klimas nicht möglich.

Gut zu wissen

Die alten Griechen und Römer importierten die Samen aus dem Orient und liebten sie im Parfüm, entdeckten aber bald ihre Wirkung bei Magenschmerzen und Bauchkrämpfen, Nierenleiden und Husten. Vor allem in der indischen und orientalischen Küche hat sich das magenfreundliche Gewürz einen festen Platz gesichert. Auch Kaffee, Tee und Wein werden mit Kardamom aromatisiert. Wenn wir bedenken, dass Kaffee die weltweit am meisten konsumierte psychoaktive Pflanze ist, fragt man sich, was geschieht, wenn der Kaffee noch mit dem Aufputschmittel Kardamom gewürzt wird wie in den Arabischen Emiraten oder in Schweden. Feuer facht er im Innern an, weckt Herzfreude und bringt den Geist auf neue Fahrten. Von den alten Kräuterkundigen werden seine wärmenden und trocknenden Qualitäten gelobt, die etwa bei »feuchtem«, sprich fiebrigem Kopf angesagt sind. Das Geheimnis liegt im Duft: Kardamom hat die »Kräfte zu stärken durch seinen Wohlgeruch«, lautet es in einer alten Drogenkunde.

Unsere Erfahrung

Geradezu anrührend war die regelrechte Liebe einer Seminarteilnehmerin zu Kardamom. Sie hatte auf unserer Reise nach Brasilien und in die dortigen Urwälder mit ihren Ängsten vor allem Fremden zu kämpfen. Nur infolge eines Vertrauens durch die Impulse des Öls hätte sie Freude an diesem Abenteuer erleben und genießen können.

Weitere Namen

Echter Kardamom, Cardamon, Cardamome; engl. *cardamom*; franz. *cardamome*

Typische Merkmale

tropische Staude; bis zu 4 m hoch; Wurzel kriechend, knollig, kräftig; Stängel schilfartig; Blüte grünlich weiß oder violett; Fruchtkapseln grünlich gelb, 3-kantig, mit braunen Samen

Verwechslung

Ingwer (S. 169)

Standort

Tropische Plantagen

Vorkommen

Indien, Südostasien; schwarzer Kardamom auch wild, im Himalaja bis auf 1300 m

Verwendung

Kapsel Früchte, ätherisches Öl, Samen-Pulver als Gewürz

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Glykoside

Wirkung

regt Verdauung und Atmung an, krampflösend

Unser schwedisches Rezept für Kardamomkakao an einem langen dunklen Winterabend, wenn die Seele mal so richtig »durchhängt« und einen kleinen Kick gut gebrauchen kann: Kochen Sie pro Tasse 1 EL ungesüßtes Kakaopulver mit Wasser auf und geben Sie, sobald Trinktemperatur erreicht ist, einen kleinen Schuss Sahne und einen TL Honig dazu; mit Schlagsahne und je 1/2 TL Kardamom und Zimt bestreuen.

Gesundheit unterstützen

Das ätherische Öl in den Samen wirkt stark stimulierend. Es regt die Produktion der Verdauungssäfte und die Magenschleimhaut an. In der orientalischen Tradition wird es als Aphrodisiakum geschätzt. Das Samenpulver verliert schnell sein Aroma – daher vor der Anwendung am besten frisch zerstoßen.

PHYTOTHERAPIE Samen: 1 TL frisch zerstoßene oder gemahlene Samen auf einer Tasse Kaffee wirkt anregend und aphrodisierend; ebenso das Samenpulver in Currymischungen, Brot und Weihnachtsgebäck. **Tinktur:** verdünnt zum Gurgeln und Mundspülen zur Verbesserung des Mundgeruchs

AROMAKUNDE Kardamom-Öl (grün): stärkt das Vertrauen in unbekannte Situationen. *Vertrauen durch gutes Verdauen* ist hier kein Wortspiel, sondern Hinweis auf die Mut machende Wirkung als Reisemittel und Willkommensgruß. Ideal als Begrüßung von Patienten in klinischer Umgebung. 1 Tr. in den Inhalator, je nach Bedarf 1–3 Atemzüge pro Tag; lässt sich auch gut pur auf der Zunge vertragen, angenehmer allerdings mit 1 TL Honig. **Ätherisches Öl des Schwarzen Kardamoms** (*Amomum subulatum*): sehr selten, aber bemerkenswert im eher rauchig exotischen Geruch; in seinen Wirkungen noch wenig bekannt; werden als wärmend, appetitanregend, verdauungsfördernd, wundheilend, beruhigend, herzstärkend, schweißtreibend und hypnotisch beschrieben. Seelisch vermittelt es eine väterliche Selbstsicherheit.

Beschwerden heilen

Vor allem bei Magenkrämpfen verschafft Kardamom Erleichterung; er stoppt Blähungen und nimmt nach überreichen Mahlzeiten das Völlegefühl. Wer Knoblauch gegessen hat, kann sich mit den Samen von dem üblen Nachgeruch befreien. Frauen ist die Pflanze während der Menstruation und in den Wechseljahren eine Begleiterin.

PHYTOTHERAPIE Samen: im Mund zerkaut töten sie Bakterien auf der Zunge ab und verbessern den Mundgeruch; als magenfreundliche Zutat im Brot. **Tee:** 1 TL zerstoßener oder gemahlener Kardamom pro Tasse; bei Verdauungsbeschwerden; bei Sodbrennen auch halb mit Zimt gemischt. **Bauchschmerz-Teemischung:** je 1/2 TL Kardamom, Fenchel-Samen und Kümmel sowie ein Stück frischen Ingwer und etwas Zimtstange überbrühen und 10 Min. ziehen lassen; bei Bauchgrimmen

AROMAKUNDE Ätherisches Öl von *E. cardamomum* als Einreibe- oder Badelotion, zum Inhalieren als auch Einnehmen bei Menstruationsbeschwerden, in den Wechseljahren, bei Atem-, Herz- und Magenbeschwerden im Zusammenhang mit Angst vor Fremdem, vor Prüfungen oder befremdlichen Anteilen der eigenen Person; innerlich wie äußerlich bei Angstsyndromen 1 Tr. pro Tag. Dieses ätherische Öl ist besonders gut bekömmlich und auch bei Kindern ab 4 Jahren unbedenklich.

Wilde Karde

Dipsacus sylvestris (fullonum), Carduus sylvestris
Kardengewächse (Dipsacaceae)



Gezielt seiner Haut helfen können

Sammeln und Anbauen

Die Wurzel der von Juli bis August blühenden Karde können Sie im Frühjahr oder Herbst ausgraben. Sie kann frisch verarbeitet oder bei etwas unter 40 °C – etwa im Ofen – getrocknet werden. Von Mai bis September darf der Lichtkeimer gesät werden, der sich auch selbst üppig aussät. Er liebt lehmhaltigen, trockenen Boden und viel Sonne.

Gut zu wissen

Eine 2000-jährige Geschichte als Heilpflanze hat die Karde hinter sich. Eine Wachsalsalbe aus der in Wein zerquetschten Wurzel heilte Warzen und Fisteln, und die zerstoßene, in Wein dick eingekochte Wurzel wurde als Pflaster aufgelegt, um Hautrisse und einen »zerschundenen A er« zu verarzten. Auch Blätter, Blüten und Früchte fanden früher eine medizinische Verwendung. Eine besondere Heilwirkung wurde dem Regenwasser zugestanden, das sich in den Blättern sammelt, die am Stängel miteinander verwachsen sind und ein kleines Becken bilden, das »Venus-Waschbecken«. Den Heilkundigen war dieses Wasser ein willkommenes Augewasser zum Waschen geröteter, »trüber Augen«, das zudem die Flecken unter den Augen nehmen sollte. Die Karde wird ihrem alten Namen Karden-Distel nicht mehr gerecht, gehört sie doch einer eigenen Pflanzenfamilie und nicht den Disteln an.

Unsere Erfahrung

Es gibt in Fachkreisen eine he ße Diskussion darüber, ob Kardentinktur bei Borreliose eine Alternative zur gängigen Antibiotikatherapie sein kann. Wir meinen, dass auch diese Erkrankung nicht ohne den Menschen, der sie (er-)tragen muss, zu betrachten ist. So sind sowohl pauschale Empfehlungen als auch Warnungen eher mit Skepsis zu sehen. Der einzelne Mensch entwickelt seine individuelle Krankheitsgeschichte, auf die auch mit »persönlichen« Heilpflanzen eingegangen werden kann. Zudem ist »Borreliose« o die vorschnelle Diagnose einer seltenen, noch viel zu unerforschten Krankheit mit einer langen Liste unspezifischer Symptome. Erkundigen Sie sich beim leisesten Verdacht nach Fachleuten in Klinischer Medizin wie nach Heilpflanzenkundigen, die Sie ganzheitlich begleiten können. Die Forschung kann ho entlich bald neue Erkenntnisse bringen.

Weitere Namen

Kardel, Kardendistel, Kardätschendistel, Dorndistel, Thordistel, Borstel, Kämmel, Kratzkopf, Igelkopf, Immerdurst, Krepeltestel, Tuchkart, Strähl, Venusbecken, Venusbad, Bad der Aphrodite, Junggelle; engl. *wild teasel*, *venus bath*; franz. *cardère*, *lavoir de Venus*

Typische Merkmale

zweijährig; Stängel aufrecht, stachelig, kantig, bis über 2 m hoch; Grundblätter länglich, stachelig, in Blattrosette; Stängelblätter kreuzgegenständig, stachelig, paarweise miteinander verwachsen; Blüten stachelig, eiförmig, in Weiß bis Violett

Verwechslung

Disteln (S. 135)

Standort

Ufer, Weiden, Wegränder, steinige, wüste Orte, frisch aufgeschüttete Erdhaufen

Vorkommen

Mitteleuropa, Kanarische Inseln, Nordafrika, Süd- und Ostasien

Verwendung

Wurzel für Tee und Tinktur, Stängel und Blüten für Einreibungen

Inhaltsstoffe

Wurzel: Inulin, Bitterstoffe, Saponine; Stängel und Blüten: Tannine

Wirkung

antibakteriell, verdauungsstärkend, schmerzlindernd, immunisierend

Gesundheit unterstützen

Karde stärkt die Immunkraft und schützt vor Infektionen auf der Hautoberfläche wie im ganzen Körper. Sie strafft und kräftigt schwaches Hautgewebe, unterstützt weiter die Verdauungs- und Stoffwechselvorgänge. Sie macht ein wenig »kratzbürstig« – im positiven Sinn –, falls die Abwehrkräfte Aufmunterung brauchen.

PHYTOTHERAPIE Tinktur: ein Schraubglas zur Hälfte mit zerkleinerter Wurzel füllen, mit hochprozentigem Alkohol auffüllen und bis zu 6 Wochen an einem warmen Platz ziehen lassen, dann abfiltern. Damit die Haut nicht gereizt wird, wenden Sie die Tinktur verdünnt an. Innerlich 3 × tgl. 10 Tr. zur Immunstärkung einnehmen. Auch Einreibungen mit Extrakten aus Stängel und Blüten schützen die Haut, machen sie widerstandsfähig.

Beschwerden heilen

Die Pflanze hat einen starken Bezug zu Beschwerden, die sich auf Haut und Nägeln festsetzen, wie Risse, Schrunden, Fisteln, Furunkel, Flechten, Ödeme, Nagelgeschwüre und Gerstenkörner. Sie wird in der Phytotherapie meist äußerlich angewendet und weiter noch zur schmerzlindernden Behandlung bei Gicht und Rheuma herangezogen.

PHYTOTHERAPIE Tinktur (siehe oben): als Kompressen, Waschung, in Teilbädern oder in Cremes verarbeitet; bei Fissuren (Rissen), Rhagaden (Schrunden), Warzen und weiteren oben angeführten Beschwerden; stets verdünnt auftupfen – bei Warzen pur

Gewöhnliche Rosskastanie

Aesculus hippocastanum

Roskastaniengewächse (*Hippocastanaceae*)



Zusammenziehen und ausdehnen, stauen und auflösen



Weitere Namen

Wilde Kastanie, Pferdekastanie, Saukastanie, Kestenbaum, Gichtblume;

Sammeln und Anbauen

Die Rosskastanie blüht im April und Mai, die wärmeliebende Edel-Kastanie (Esskastanie oder Marone, *Castanea sativa*) im Mai und Juni. Edel-Kastanien-Bäumchen

lassen sich leicht aus den Früchten hochziehen und wachsen schnell in die Höhe. Zum Pflanzen bietet sich der November an. Es dauert um die 25 Jahre, bis die ersten Früchte der Ess-Kastanie heranreifen. Einzelne stehende Bäume tragen keine Früchte oder nur unbefruchtete Nüsse ohne Fruchtkern. Die Rosskastanie gräbt ihre Wurzeln nicht so tief in den Grund wie die edle Namensvetterin. Sie sind aber botanisch nicht miteinander verwandt.

Gut zu wissen

Eine Kastanie mit der Hand zu umschließen, ist ein Handschmeichler, der es in sich hat: Ob Ross- oder Edel-Kastanie – Heilkraut steckt in beiden. Pferde und Kälber lieben die Früchte der *Pferdekastanie*. Wir genießen jedoch lieber die süßen, mehligten Früchte der Edel-Kastanie. Nur in Notzeiten galten beide Arten als nährhaltige Früchte. Beiden gemeinsam ist ihr Heilpotenzial, nicht nur für »keuchende Rossen«, sondern auch für gichtgeplagte Menschen. Die Rosskastanie half als *Gichtblume* innerlich in Form eines Blüten-Branntweins oder äußerlich als Amulett aus den Früchten. Sie gab einen stärkenden Trunk bei Bronchitis und Rheuma (über Nacht in Wasser eingelegt, um das Bittere zu nehmen). Die Edel-Kastanie ist vielseitig begabt: Sie gibt Mehl, Gemüse, Holz, Gerbstoffe, Weinfässer. Während die Rosskastanien-Arten eine eigene Gattung bilden, gehört die Edel-Kastanie zu den Buchengewächsen (*Fagaceae*).

Unsere Erfahrung

In einer Diskussionsrunde unter einem Kastanienbaum berichtete ein Mann im Hinblick auf seine Arbeit mit Kindern, wie sehr er sich immer wieder über sie als Geschenk des Himmels freute. Kaum ausgesprochen, gab es über ihm ein heftiges Rascheln, und ehe er nach oben schauen konnte, war mit Wucht eine große glänzende Kastanienfrucht in seine über dem Schoß verschränkten Hände gefallen. Da staunte er nicht schlecht – zumal auch die Stachelschalen vorher abgeplatzt waren ...

Gesundheit unterstützen

Die Blüten ergeben einen schleimlösenden Tee bei feststehendem Husten, der sich auch als Einschlafhilfe bewährt hat. Als Einreibemittel für die Beine ideal zur Vorbeugung von Problemen bei langen Autofahrten oder Flugreisen.

PHYTOTHERAPIE Tee aus den Blüten der Rosskastanie: ½ TL getrocknete oder 1 TL frische Blüten pro Tasse; je dünner, umso entspannender für Seele und Geist; tgl. 2–3 Tassen. **Kastanienbad:** durch Seifenstoffe (Saponine) ideal; pro Vollbad ½ Eimer frische, zerteilte, über Nacht eingeweichte und kurz aufgekochte (Ross-)Kastanien; abgeseiht ins Badewasser geben und verrühren, bis sich Schaum bildet; fördert die Durchblutung. **Früchte der Edel-Kastanie:** kreuzweise anschneiden und im Ofen weich backen; appetitanregend, mineralstoffreich und immunstärkend durch den hohen Vitamingehalt. **Bach-Blüten-Therapie:** Die Lernblüte *Chestnut bud* (Knospe der Rosskastanie) ist eine Begleiterin derjenigen, die aus ständig sich wiederholenden Fehlern endlich lernen und konzentrierter arbeiten wollen. Die Gedankenblüte *White Chestnut* (Blüte der Rosskastanie) ist die richtige Blüte für die, die von bestimmten Gedanken verfolgt werden oder ständig mit sich selbst im Zwiegespräch sind – bis die kreisenden Gedanken endlich zur Ruhe kommen und volle Konzentration möglich wird.

Früchte: Kälbchen, Fülleken; engl. *common horsechestnut*; franz. *marron d'Inde*

Typische Merkmale

Laubbaum; bis zu 30 m hoch; Wurzeln nicht sehr tief; Blätter groß, gefingert; Blütenkerzen auffällig, mit weißen, rot gefleckten Blüten; Samen (Kastanien) braun, glänzend, von stacheliger Kapsel umgeben; ungenießbar

Verwechslung

Edel-Kastanie: hat an den Fruchtschalen noch mehr, aber weichere Stacheln; Buchengewächs

Standort

Parks, Straßen, Alleen, Biergärten und in allen Schlossgärten des Sonnenkönigs Ludwig XIV.

Vorkommen

Heimat Nordgriechenland und Kaukasus; später kultiviert in Ost-, Mittel- und Nordeuropa bis Zentralasien

Verwendung

Früchte, Blätter, Blüten, Rinde für Tee, Tinktur

Inhaltsstoffe

Saponin Aescin, Alantoin, Bitterstoff, Cholin, Flavon-Farbstoff, Flavonglykoside, Gerbstoff, Kumin Aesculin, Linolensäure

Wirkung

entzündungs-, ödemhemmend, venentonisierend



Ess-Kastanien können bis zu 1000 Jahre alt werden.

Die Abnabelungsblüte *Red Chestnut* (Rote Rosskastanie, *A. × carnea*) hilft jenen, die zu symbiotischen Bindungen an andere neigen und ihre eigenen Grenzen aufbauen oder stärken wollen. Die Erlösungsblüte *Sweet Chestnut* (Ess-Kastanie) ist angesagt bei Menschen, die in einer verfahrenen Situation nicht mehr ein noch aus wissen und sich am Rand der Verzweiflung befinden. Sie weist auf den Weg zur Überwindung der Krise.

Beschwerden heilen

Rosskastanie war einst das Mittel für »hämmorrhoidale Konstitution« und wird heute noch gern bei Hämorrhoiden innerlich und äußerlich (als Supposito-rien) angewandt. Auch bei Stauungen der Pfortader und Krampfadern wird es eingesetzt.

PHYTOTHERAPIE Rosskastanienbad: 1 kg Rinde und Früchte mit 3 l Wasser aufkochen, nach 10 Min. absieben und dem Badewasser zugeben; bei Durchblutungsstörungen, Venenstauungen, Hämorrhoiden und Frostbeulen. **Tinktur:** 1 Flasche halb mit zerkleinerten Kastanien füllen und mit Korn oder ähnlichem Alkohol auffüllen, 4 Wochen ziehen lassen; zum Einreiben bei Venenleiden, rheumatischen Schmerzen, Krampfadern und müden, schweren Beinen

HOMÖOPATHIE *Aesculus D12 Globuli*: wichtiges Hämorrhoiden-Heilmittel, auch bei heftigen Kreuzschmerzen und Husten mit trockenem Rachenempfinden

Echter Kerbel

Anthriscus cerefolium

Doldenblütler (*Apiaceae*)



Die Bitternis austreiben



Weitere Namen

Kerbelkraut, Körffelkraut, Gartenkerbel, Karweil, Kuchelkraut, Gesuchtkraut, Spanischer Kerbel, Suppenkräudl, Nudelkräutel, Gewürzkerbel; engl. *chervil*; franz. *cerfeuil*

Sammeln und Anbauen

Kerbel blüht von Mai bis August. Ausgesät wird er im Frühjahr, wenn kein Frost mehr zu erwarten ist, am besten auf einem Rasenstück, das gerade das erste Mal geschnitten wurde. Er wächst sehr schnell und ist bereits nach sechs Wochen reif zum Ernten. Zwischen den langen Grashalmen ist er bis in die kalte Jahreszeit hinein geschützt, selbst noch im Schnee. Auch in Töpfen gibt sich das anspruchslose Kraut zufrieden. Trocknen lohnt sich nicht – er »verdu et« dann buchstäblich. Wiesen-

Kerbel (*A. silvestris*) legt seinen zart weißen Blütenschleier gleich nach der Fliederblüte über die Wiesen. Er zeigt sticksto-reichen – auch überdüngten – Boden an.

Gut zu wissen

Er sieht hauchfein aus, und zart ist sein Du – doch in puncto Geschmack und Heilkra- ist er stark. Mit seinem erlesenen Würzaroma wie auch mit seiner »heilerischen Begabung« hat der Kerbel die Aufmerksamkeit der Arzneikundigen seit mindestens 2000 Jahren auf sich gezogen. Schon im antiken Griechenland angebaut, war er weit mehr als Gewürz- und Suppenkraut. Im Mittelalter kam er von Italien nach Deutschland und überzeugte auch hier die Gelehrten von seiner Heilkra- . »Kerbelkraut dient wohl in den Küchen«, lesen wir in einem Kräuterbuch, das vor rund 500 Jahren verfasst wurde. Roh und gekocht, auch eingemacht könne *Kerbelkraut* genossen werden. Es bekomme dem Magen »tre- ich wohl« und treibe den Harn. In Wein gekocht und getrunken sei es »der Blasen sehr gut und bequemlich«. Den Frauen bringt es ihre »Blödigkeit«, was »Blutigkeit« bedeutet.

Unsere Erfahrung

Eine Variante der unzähligen Frühjahrskuren ist die Kerbelkur. Das Gewürzkraut regt die Tätigkeit von Gallenblase und Leber an und ist somit ein Entgi- ngsmittel par excellence. Pürieren Sie das frische Kraut im Mixer und trinken Sie davon 3 × tgl. 1 EL mit etwas Mineralwasser verdünnt, ein bis drei Wochen lang. Kerbel ist ein Bestandteil der *Fines herbes*, die weiter Petersilie, Schnittlauch und Estragon enthält – eine edle Gewürzmischung der klassischen französischen Küche. Gestalten Sie Ihre Kur noch intensiver, indem Sie täglich 1 EL frische *Fines herbes* über Ihren Salat streuen: den zierlichen Kerbel niemals hacken, nur mit einer Schere schneiden oder zupfen.

Gesundheit unterstützen

Die Körpersäfte hält er in sanfter, steter Bewegung, regt Blase, Gallenblase, Magen und Leber bei ihren Tätigkeiten an und wirkt stark entgiftend. Im Mittelalter war er daher als Fastengewürz von großem Interesse. Kerbel beruhigt die Nerven, macht sie stark.

PHYTOTHERAPIE Tee: bei nervlicher Belastung beruhigend, bei Erschöpfung aufbauend; die Stoffwechsellätigkeiten anregend; ein Kerbel-Tee reinigt das Blut und treibt den Harn; geeignet für eine Frühjahrskur, die den Körper entschlackt und den Stoffwechsel in Schwung bringt; ätherische Öle und Bitterstoffe regen die Nierentätigkeit an, auch die Verdauung gerät in Schwung. **Kompressen:** unterstützen die Hautfunktionen und halten die Haut fit. **Wiesen-Kerbel:** mineralstoffreiches Wildgemüse; direkt auf die Haut aufgetragen, hält er Stechmücken fern (überliefert)

Beschwerden heilen

Kerbel bringt das Wohlbefinden jener wieder ins rechte Lot, die Leber-, Milz- und Magenprobleme haben. Bei Übelkeit und Erbrechen infolge gestörter Leberfunktion kann er zu Hilfe genommen werden. Er hat eine enge Beziehung zu den Unterleibsorganen, fördert die Mens und lässt die Blase wieder funktionieren, wenn Harnverhaltung vorliegt. Weiter hat sich das Kraut bei

Typische Merkmale

einjährig; etwa 30–70 cm hoch; Wurzel spindelartig, weißlich; Stängel sehr fein gerillt, weiß flaumig; Blätter zart, mehrfach fiederschnittig, am Rand gesägt oder gekerbt, als Gesamtform 3-eckig; Blüten klein, weiß bis cremefarben, in Doppeldolden; Duft und Geschmack lieblich würzig

Verwechslung

Petersilie (S. 272), Hundspetersilie, Wasserschieferling, Gefleckter Schierling, Kümmel (S. 204), Koriander (S. 201)

Standort

selten auf Wiesen; meist in Gärten

Vorkommen

Europa, Nordafrika, Ostasien, Nord- und Südamerika

Verwendung

Kraut als Gewürz, Saft, Tee, für Salbe

Inhaltsstoffe

Flavonoide, Bitterstoffe, ätherisches Öl, Vitamine A und C, Magnesium, Eisen

Wirkung

zusammenziehend, harntreibend, verdauungsfördernd, menstruationsfördernd, den Gallenfluss anregend, krampflösend, blutbildend und -reinigend



Mit angemessenem Feuer-eifer überall bestehen

Weitere Namen

Kiefer, Föhre, Kyfferbaum, Mantel, Mandel, Mädelbaum, Kienbaum, Kynholtz, Hartzbaum, Dale, Liechtbaum, Fackel, Kernholz; Zapfen: Ardzapfen, Tatschle, Betschle; Samen: Zirbelnüsschen, Zier-nüssli, Biberli; engl. *fir tree*, *Scotch pine*, *wild pine*; franz. *pin sylvestre ou commun*, *pinasse*

Typische Merkmale

Baum; bis zu 40 m hoch; Rinde grau bis rötlich; lange Nadeln; Gestalt häufig windgeformt; Holz harzreich und widerstandsfähig; Zapfen kegelig rundlich

entzündeter Haut, Geschwüren, Drüsengeschwülsten, Schwellungen wie auch Milchknoten seit Langem bewährt. Die Heilpflanze begleitet in nervenaufreibenden Zeiten seelisch, wenn es darauf ankommt, am Ball zu bleiben und in gleichmäßigem Fluss an den anstehenden Aufgaben des Lebens weiterzuarbeiten, sodass nichts ins Stocken gerät oder sich etwas anstaut, das dann nur blockiert und zum Hindernis wird.

PHYTOTHERAPIE Saft: harntreibend, bei Erkrankungen der Unterleibsorgane; früher zum Auflösen von Nierensteinen empfohlen. **Tee:** bei Hautleiden, Gicht, Wassersucht, Gelbsucht (daher Gesuchtkraut). **Salbe:** bei Haut-Entzündungen, Geschwüren, Schwellungen und Milchknoten. **Blätter-Auflagen:** bei fiebrigen Infekten mit Harnverhalten heiße Kerbelzweiglein auf den Bauch legen; bei Blutergüssen und geronnenem Blut die frisch zerdrückten Blätter

Wald-Kiefer

Pinus sylvestris

Kieferngewächse (*Pinaceae*)



Sammeln und Anbauen

Die frischen Sprossen finden Sie fast das ganze Jahr über, am besten im Frühjahr. Das Pflanzen einer jungen Kiefer ist unproblematisch, sofern sie ihr genügend Raum, Licht und die richtige Lage bieten können. Kiefern bevorzugen einen trockenen Boden, Latschen-Kiefer (*P. mugo*) und Zirbel-Kiefer / Arve (*P. cembra*) Höhenlagen ab 1000–1500 m, die Meer-Kiefer (*P. pinaster*) dagegen Wassernähe.

Gut zu wissen

Um das Flair der Latschen und Zirben zu schnuppern, bedarf es des Aufstiegs in höhere Gefilde, bis in mindestens 1000 (Latsche) bis 1500 m (Zirbe) Höhe und noch höher hinauf bis auf die Rücken der Bergriesen in knapp 3000 m. Einsam wird es dort oben, unwirtlich, und hart sind die Lebensbedingungen: Da muss stark sein, wer überleben und alt wie eine Zirbel-Kiefer werden will – das können bis zu

1000 Jahre sein. Oder er muss sich mit anderen zusammenschließen, wie die Latsche mit ihresgleichen zum Latschenfils, um in Gemeinschaft den Herausforderungen des Lebens standzuhalten. Auch wenn jede Kiefern-Art ihre Eigenheiten hat – wie die Landschaften, in denen sie sich ansiedeln –, so werden Sie in der Gegenwart aller Kiefern aufatmen können und all die Vorteile verspüren, die eine tiefere Atmung mit sich bringt: auch frischen Wind in Ihrer Gedankenwelt.

Unsere Erfahrung

Eine Seminarteilnehmerin berichtet von der Arve: »Ich erinnere mich noch sehr lebendig an die Zirbel-Kiefern Wahrnehmung. Die Aufgabe war, eine solche zu suchen, sich zu Füße dieses ungeheuren Baumes zu setzen und zu schauen, welches die Aufgaben und Themen sind, die während dieses Kontakts kommen. Ein großer Krautstrom ließ mich ihre immense Energie nur erahnen. Mein Eindruck war, dass ihr mehr Bäume oder Artgleiche wahrscheinlich zu viel sind. Durch die Erarbeitung der Zirbel-Kieferthematik (wie Eremit, Gottessucher, sich zurückziehen aus der Gemeinschaft zugunsten innerer hoher Ideale) ist mir die Situation verschiedener mir bekannter Menschen, in Teilen auch meine eigene Phase von Suchen und Finden, sehr plastisch verständlich geworden.«

Gesundheit unterstützen

Die Ur-Elemente Luft und Feuer gestalten die Kiefern, und deren Kräfte geben die Bäume auch zugunsten unserer Gesundheit weiter. Alle Anwendungen aus ihren heilsamen Pflanzenteilen unterstützen Durchlüftungs- und Durchwärmungsvorgänge im Organismus: Das Atmen fällt leichter und das Blut zirkuliert wieder überall. Selbst im Mentalen werden wir in unserem Begeisterungsvermögen animiert.

PHYTOTHERAPIE Kiefern Sirup: Zweige in einem Topf mit Wasser bedecken und bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen, über Nacht ziehen lassen und filtern, mit Zitronenscheiben einkochen und leicht abgekühlt mit Honig zu einer dicklichen Masse mischen. **Tee aus Zirbelsprossen:** im Frühling Sprossen ernten, jedoch nur bei großem Baumbestand. Arven sind geschützt! **Bach-Blüten-Therapie:** Die Blüte der Selbstakzeptanz, *Pine* (Wald-Kiefer), ist angezeigt bei Menschen, die zu leicht eine Schuld auf sich nehmen, sich mit Selbstvorwürfen plagen und Schwierigkeiten haben, etwas anzunehmen. Beim Zurechtrücken der realistischen Einschätzung, wer für was wirklich verantwortlich ist, und bei der Einsicht, dass auch andere Fehler machen, ist Pinie von Nutzen.

AROMAKUNDE Hydrolat der Meer-Kiefer: gutes Erfrischungswaschmittel an heißen Tagen. **Ätherische Pinus-Öle:** wirken physisch ähnlich, per Inhalator Atemwege reinigend, per Badelotion stark aufwärmend – psychisch jedoch unterschiedlich: *P. silvestris* fördert die Gabe zum rechten Maß in alltäglichem Engagement für sich und andere, für Umgang mit der eigenen Zeit, zwischen Aktivitäten; *P. cembra* unterstützt die Fähigkeit, schwierige Entscheidungen ganz für sich allein zu treffen und den eigenen Entscheidungen treu zu bleiben; *P. pinaster* hilft, eigene Freiräume zu dehnen; *P. mugo* fördert die Bereitschaft, sich konstruktiv mit anderen zu verbinden; Räuchern von Kiefernholz und -zapfen entwickelt einen balsamisch warmen, waldigen Duft; reinigt Atemluft wie überreizte Gemüter.

Verwechslung

andere der etwa 100 Kiefern-Arten

Standort

zwischen Meeresstrand und Gletscher-nähe, meist trockene Böden

Vorkommen

Europa, Asien; manche Kiefern bis zum Äquator, manche am Polarkreis

Verwendung

Sprossen und Nadeln für ätherisches Öl, Tinktur, Tee, Sirup; Baumharz für Terpentin-Öl und Colophonium (Geigenharz), fossiles Harz für Bernstein-Anwendungen, Wald-Kiefernblüten für Bach-Blüten-Essenz

Inhaltsstoffe

Harz, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Holzteer, Vitamin C (Nadeln)

Wirkung

schleimfördernd, entzündungshemmend, antibakteriell, wundreinigend, antirheumatisch, durchblutungsfördernd



Zirbel-Kiefern bevorzugen die unwirtlichen Bedingungen in Höhen von über 1000 m.



Die Triebe der Latschen-Kiefer sehen aus wie Kerzen – und erwärmen die Seele.

Beschwerden heilen

Heutzutage sind Symptome von Durchwärmungsmangel wie Erkältungen, chronische Bronchial-Erkrankungen mit starker Schleimbildung, rheumatische Beschwerden und auch Ekzeme Hinweise für Pinienbehandlungen. Auf seelisch-geistiger Ebene geben die Pinien-Arten »Rückendeckung«, wenn die Grenzen seelischer Belastbarkeit erreicht oder überschritten sind und dies sich bereits in Rückenschmerzen bemerkbar macht.

PHYTOTHERAPIE Hustentee: aus 1 TL Kiefernspitzen mit ¼ l Heißwasser.
Salbe aus Meer-Kiefer mit Rinden-Extrakt: bei Hämorrhoiden

HOMÖOPATHIE *Pinus silvestris* C3: bei gichtigem Gelenkschmerz mit Steifheit und Hautjucken

AROMAKUNDE Hochwertige Öle aus Pinien-Nadeln oder -Zweigen: wirken anders als die aus dem Harz destillierten Terpentin-Öle. Die ersten sind pur inhalierbar, können aber auf der Haut auch reizen, deshalb immer in Lotion einarbeiten (1 %ig). Die Letzteren sind sehr scharf und keineswegs direkt auf Haut- oder Schleimhaut aufzubringen. Alle Pinien-Öle lassen sich gut in Brustsalben verwenden, um durch die enorme Wärmebildung rheumatische, neuralgische oder bronchitische Beschwerden zu lindern.



Gut Kirschen essen und Schmerzen Einhalt gebieten

Weitere Namen

Weichsel, Weichselkirsche, Schattenmorelle, Morelle, Amarelle, Gichtbeere; engl. *sour cherry*; franz. *griotte*

Typische Merkmale

bis zu 10 m hoher Baum; schwach wachsend; Äste dünn, überhängend; Blätter glänzend, glatt; Blüten weiß; Früchte sauer, gelblich bis purpurrot

Sauer-Kirsche

Prunus cerasus

Rosengewächse (*Rosaceae*)



Sammeln und Anbauen

Die Bäume blühen im Mai und ihre Früchte reifen im Sommer heran. An den Boden stellen sie keine besonderen Ansprüche, nur viel Sonne wollen sie haben. Die neuen Triebe sollten bald nach der Ernte verschnitten werden. Vermehrt wird der Baum durch Veredelung.

Gut zu wissen

Die Farbstoffe in ihren dunkelroten Schalen können es mit Aspirin aufnehmen, denn sie stillen Schmerzen. Alle Kirschen sind kühlend und feuchtend – das wuss-

ten schon die heilkundigen Mönche und empfahlen die sauren Kirschen als Apetitmacher, für einen frischen Mund und bei Harnsteinen. Wie um Rose und Apfel rankt sich auch um die knallroten, kugelrunden Kirschen eine reiche Symbolik und Mythologie. Verführung, Erotik, Liebe und Tod kennzeichnen alle drei.

Unsere Erfahrung

Eine Kur mit Sauer-Kirschen – 250 g frische Früchte täglich ein bis zwei Wochen lang genossen – wirkt erfrischend und verjüngend auf Körper und Seele und beugt Gelenkbeschwerden vor. Doch aufpassen: Es kann leicht zu Bauchkneifen führen, wenn gleichzeitig gekochtes Obst, sprich Marmelade und Säure, auf dem Speiseplan stehen. Aus jahrzehntelanger Erfahrung wissen wir heute, dass es bei dem Genuss von frischem und gekochtem Obst zu Unverträglichkeiten kommen kann, die sehr lästig sind. Das gilt für alle Obstsorten. Generell gilt: Kuren sind niemals die Lösung eines Problems schlechthin. Sie sind nur dann lang anhaltend wirksam, wenn im Anschluss an die Kur eine ganzheitliche und vitalstoffreiche Ernährung folgt. Die Süß-Kirsche wirkt als Saure wachstumsstärkend und hat bei Entzündungen der Gelenke einen positiven Einfluss.

Verwechslung

Tollkirsche (S. 363)

Standort

sonnige, doch nicht trockene Lagen

Vorkommen

Heimat Westasien, Südosteuropa; Mitteleuropa

Verwendung

Früchte pur, für Saft und Marmelade, Fruchtstiele für Tee

Inhaltsstoffe

Früchte: viele Vitamine (Vitamin C), Mineralstoffe (viel Eisen), Fruchtsäuren; Fruchtschalen: Farbstoffe (Anthocyane); Blätter und Fruchtstiele: Gerbstoffe

Wirkung

harntreibend, stopfend, entfettend, schmerzstillend

Gesundheit unterstützen

In den tiefroten Früchten steckt vorbeugende und immunisierende Kraft. Auch die Blätter und Kerne fördern die Gesundheit. Früher waren auch Sauer-Kirsch-Stiele in Tee-Mischungen zum Schlankwerden beliebt.

PHYTOTHERAPIE Frische Sauer-Kirschen: enthalten viel Eisen und können kleine Wunder bewirken. Sie halten Blutgefäße, Gelenke, Haut und Bindegewebe jung und regen den Stoffwechsel und die Blutbildung an. Da sie den Knochen- und Zahnaufbau unterstützen, sind sie besonders hilfreich für Kinder. Frische Sauerkirschen in einer Schwarzwälder Kirschtorte können durchaus einen positiven Effekt zeigen, allerdings nur, sofern die Torte aus ausschließlich vollwertigen Zutaten gebacken ist. **Kirschblätter-Tee:** 1 Handvoll in 1 l heißes Wasser geben, 5 Min. ziehen lassen; wirkt blutreinigend und harntreibend

Beschwerden heilen

Je saurer und dunkler die Kirsche, desto besser die schmerzstillende Wirkung. Volkstümlich wurden die Kerne bei Potenzstörungen eingesetzt.

PHYTOTHERAPIE Frische Früchte: bei Parodontose; bereits 100 g Kirschen haben einen schmerzstillenden Effekt; 250 g Kirschen, tgl. genossen, senken den Harnsäurespiegel und tun Gichtkranken gut. **Tee aus den Stielen:** 3 g pro Tasse Wasser, kurz gekocht, wirkt harntreibend und ist ein altes Mittel bei Durchfall, ebenso **Sauer-Kirsch-Saft**, frisch gepresst und ungesüßt, am besten inklusive der pulverisierten Kerne; der Saft wirkt zudem kühlend bei Fieber. **Kirschblüten-Tee:** aus Blüten und Blättern aufgeköcht und mit Honig gesüßt, als altes Hausmittel bei Lungen-Erkrankungen. **Kirschkerne:** Laut Rezept einer Salbenmeisterin hilft das Innere von Kirschkernen, in Essig angesetzt, bei Wurmbefall. **Kirschkernkissen:** mit gereinigten Kernen; beruhigt warm aufgelegt Schmerzen, etwa in Gelenken; einem vollen Bauch tut es wohl, auch einem schmerzenden Babybäuchlein



Bei Bauchschmerzen hilft ein warmes Kirschkernkissen mit den Kernen der Sauer-Kirsche.



*Stark wie ein großes Tier
sein*

Weitere Namen

Bardane, Bärenkraut, Anhängkraut, Haarballe, Haarwuchswurzel, Haarwuchswurzel, Kratzenkugel, Kinzel, Kirmesgästchen, Klitz, Kliewe, Kladde, Kleberwurz, Iglblume, Grindwurzel, Bettelknopf, Spinnenklette, Rossklette, Wolfsmann; engl. *burdock*, *burr*; franz. *grande bardane*, *oreille de géant*

Typische Merkmale

Stauden; bis zu 2 m hoch; Stängel erst im zweiten Jahr wachsend mit verzweigten Ästen; Blätter groß, herzförmig; Blüten rot bis violett, mit vielen stachelähnlichen Hüllblättchen mit hakig umgebender Spitze

Verwechslung

Blüten mit Disteln (S. 235), Blätter mit Rhabarber; *A. minus* (Kleine Klette) hat nur haselnussgroße Blütenköpfe; *A. tomentosum* (Filzige Klette) hat Blütenköpfe mit wolligen, spinnwebartigen Hüllblättchen

Standort

Äcker, Schuttplätze, Wegränder, Dorfweiden, Auwälder

Vorkommen

Europa, Westasien

Verwendung

Blätter, Wurzeln für Tee, Öl-Auszug, Hydrolat

Große Klette

Arctium lappa

Korbblütler (Asteraceae)



Sammeln und Anbauen

Die Wurzeln der zwei- bis mehrjährigen Kletten können Sie im März und April oder im September und Oktober sammeln: nach gründlicher Reinigung zerschneiden, in kochendes Wasser tauchen und im Anschluss gut trocknen. Kletten lieben die Nähe von Komposthaufen.

Gut zu wissen

Die Klette ist ein wunderbares Mittel bei allerlei Beschwerden. Kein Wunder, dass die hartnäckig klebenden Blütenbüschelchen der *Haarwuchswurzel* das Haar kräftigen und vor Haarausfall schützen. Ein Kletten-Zirbelnüsslein-Trunk »ist ein köstlich Arznei denen so Blut und Eiter auswerfen«, lesen wir in dem 500 Jahre alten Lehrbuch von Fuchs. Eine Auflage der zerkleinerten Wurzel wirke bei schmerzenden Knochenbrüchen und Bissen giftiger oder tollwütiger Tiere, heißt es weiter, während die aufgelegten grünen Blätter »alte Schäden« heilen. Auch Geschlechtskrankheiten und Beingeschwüre wurden mit der Klette behandelt.

Unsere Erfahrung

Die große Klette steht in Verbindung mit diversen Tierarten: Nicht nur, dass die Blüten zahlreiche Schmetterlinge und Hummeln anziehen, sie sehen selbst aus wie kleine Igelköpfe. Der kräftige Wuchs, vor allem die derbe Wurzel hat Wölfisches in sich, die haarigen lappigen Blätter etwas von einem kuscheligen Bären mit großen Ohren. Sollten Sie Pferde-, Rinder- oder Schafsbesitzer sein, so denken Sie daran, immer mal wieder geschnittene Kletten-Blätter und -Wurzeln ins Futter zu mischen, etwa wenn die Tiere an Husten kränkeln. Kinder sind ganz begeistert, den Tieren die großen Blätter zum Fressen zu geben und anschließend zu sehen, wie sie wieder gesund werden.

Gesundheit unterstützen

Die jungen Blätter der Klettenrosette, im Frühjahr geerntet, eignen sich gut für einen Blutreinigungs-Tee, gerade für Menschen, denen ein Klima-

umschwung in die Gelenke führt. Haarwuchsmittel aus der Wurzel weisen auf die haarige Signatur der Blätter und des Blütenköpfchens hin.

PHYTOTHERAPIE Tee (siehe unten) wie auch **Wurzel-Öl** (aus zerkleinerten Wurzelstücken, eingelegt in Oliven-Öl): dienen als Einreibemittel sowohl dem Haarwuchs als auch der Gewebereinigung für Haut und Gelenke

AROMAKUNDE Wurzel-Hydrolat eignet sich gut als 1:1-Spülung mit warmem Wasser für die Pflege von Gesicht und Haaren

Inhaltsstoffe

Inulin, Fettsäuren, Phosphorsäure, Gerbsäure, fettes Öl, ätherisches Öl

Wirkung

blutzuckersenkend, blutreinigend, harn- und schweißtreibend, entzündungshemmend, durch Anregung des Leberstoffwechsels entgiftend

Beschwerden heilen

Arctium lappa hat sich als Blutreinigungsmittel und damit auch als Hilfe bei Haut-Erkrankungen bewährt: Ekzeme, Ausschlag, Flechten, Geschwüre, eitrige Wunden, Haut-Unreinheiten wie Akne, Ulzera wie *Ulcus cruris*, Furunkel und Verbrennungen können Sie mit der Wurzel vor allem äußerlich in Form von Umschlägen wieder gut in den Griff bekommen.

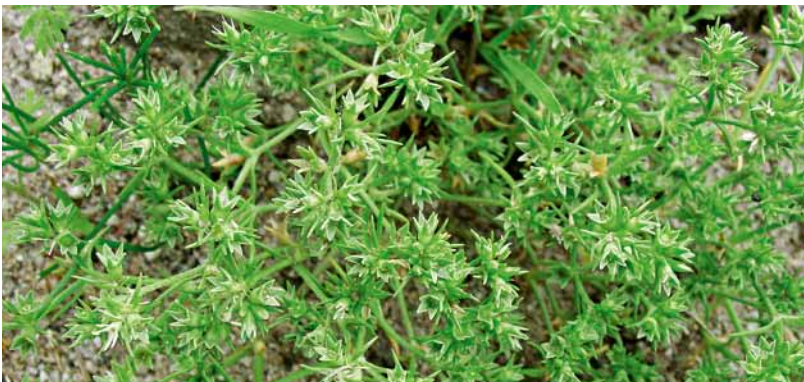
PHYTOTHERAPIE Radix Bardanae (Kletten-Wurzel): 1 TL auf 2 Glas Wasser zur heißen Aufkochung bei obigen Hautbeschwerden; bei Geschwüren, Rheuma, Gicht und Magen-Darm-Beschwerden; zum Gurgeln und Desinfizieren des Mundraums. **Wurzel-Öl:** bei Schuppen; vertreibt Läuse

HOMÖOPATHIE Urtinktur: bei rheumatischen Schmerzen

Einjähriger Knäuel

Scleranthus annuus

Nelkengewächse (Caryophyllaceae)



Sich entscheiden können

Sammeln und Anbauen

Die Blütezeit des Einjährigen Knäuels reicht von Mai bis Oktober. Die Wildpflanze gedeiht auf kalkarmem, sandig lehmigem Boden, bildet in Gemeinschaft kleine Knäuel und ist ein Anzeiger für den Säuregehalt des Grundes.

Gut zu wissen

Die berühmten Bach-Blüten wachsen nicht am Bach, sondern sind nach ihrem englischen Entdecker Edward Bach benannt. Bach war ein ebenso außergewöhnlicher

Weitere Namen

Einjahres-Knäuelkraut; engl. *scleranthus*, *annual knawel*; franz. *gnavelle*

Typische Merkmale

grüne bis gelbliche kleine Pflanze; meist einjährig; bis zu 20 cm in die Höhe wachsend wie auch in der Tiefe wurzelnd; Blüten 5-zählig, hellgrün, weißrandig, in Trauben, von Hochblättern überragt

Verwechslung
keine

Standort
Wegränder, Kornfelder, Schuttflächen,
silikatreiche Orte

Vorkommen
Europa, überall in Großbritannien, selten
in Irland; Nordafrika, gemäßigtes Asien

Verwendung
Blüten für Bach-Blüten-Essenz

Inhaltsstoffe
bisher unerforscht

Wirkung
ausgleichend im emotionalen Bereich

wie erfolgreicher Arzt. Er fand schnell heraus, wie entscheidend Persönlichkeit und Temperament eines Menschen für Gesundheit wie Heilung sind. Heute wird von »Psycho-Neuroimmunologie« gesprochen, von psychischen Faktoren, die den Abwehrkräften des Menschen zugrunde liegen und die, wenn sie zu Störfaktoren werden, ihn die Balance verlieren, ihn erkranken lassen. Werden diese Faktoren gefunden und gelöst, wird der Krankheit sozusagen der Boden entzogen. »Gesundheit ist unser Erbe, unser Recht, sie ist die vollkommene Einheit von Körper, Geist und Seele«, erkannte Bach.

Gesundheit unterstützen

Die Blüte des Einjahres-Knäuels hat besondere Wirksamkeit, wenn sich die ersten Anzeichen einer Krankheit melden.

PHYTOTHERAPIE Bach-Blüten-Therapie: Die Balanceblüte *Scleranthus* ist für Menschen, die sich nicht entscheiden können und hin und her schwanken, auch mit ihren Ansichten, und die im Gespräch oft plötzlich das Thema wechseln, eine stabilisierende, ausgleichende Essenz. Sie hilft diesem meist ruhigen Typus, der alles am liebsten mit sich im Stillen abmacht, die innere Zerrissenheit zu überwinden. Mit der einkehrenden Ausgeglichenheit wird Energie frei für ein geradliniges und konzentriertes Verfolgen der eigenen Ziele, was auch andere als zuverlässiges Verhalten und als wohltuend registrieren.



Schön gelenkig bleiben

Weitere Namen
Wegtritt, Wassertritt, Wegsitzer, Steinblume, Katzenschwanz, Sonnkraut, Knotengras, Blutgarbe, Blutstillkraut, Harnzwangskraut, Lungenkraut, Zerrgras, Vögelchen-Knöterich, Blutwurz;
engl. *knotgrass*, *door-weed*; franz. *renouée des oiseaux*, *traînage*

Vogel-Knöterich

Polygonum arenastrum
Knöterichgewächse (*Polygonaceae*)



Sammeln und Anbauen

Vogel-Knöterich kann sehr lange blühen, von April bis November – in dieser Zeit wird auch das blühende Kraut gesammelt. Die Wurzeln können Sie im Herbst ausgraben. Gesät wird im Frühjahr.

Gut zu wissen

Als im 16. Jahrhundert in Deutschland zahlreiche Heilpflanzenbücher entstanden, wurde der Vogel-Knöterich als das »nützlichst under allen gemeynen kreutern« in

den Himmel gehoben. Pfarrer Kneipp schätzte die Kraut des *Vögelchen-Knöterichs*, wie er genau übersetzt heißt, bei Lungenleiden, Nierenbeschwerden und Gicht. Wiesen-Knöterich alias *Nattern-Knöterich* (*P. bistorta*) war gefragt als Gegengift, etwa in Form eines Wurzelbrandys – und das nicht nur bei Schlangenbissen, sondern als *Gi-wurz* bei sämtlichen Gi-en, auch gegen die Pest; außerdem als *Blutgarbe* und *-wurz* bei Blutungen. Pfeffer-Knöterich (*P. hydropiper*) ist in Mittelasien und Russland eine traditionelle Heilpflanze und bei uns ein jahrhundertealtes Mittel zum Austreiben der Nachgeburt. *Knöterich* und *Knotengras* – die Namen spielen auf die knotigen Stängel an. Besteht ein Bezug zu den Gelenken, speziell zu den Fingern? Vielleicht ist das ein Hinweis auf die gewebestabilisierende Wirkung der Knöteriche, die viel Kieselsäure und Gerbstoffe enthalten.

Unsere Erfahrung

Tee aus dem Kraut ist keine übliche Frühjahrskur, sondern wird gezielt angewendet, etwa als Kur bei Bettnässen: dafür vier Wochen lang täglich 2 Tassen trinken, für den Sie pro Tasse 1 TL des Krauts berechnen (10 Min. in heißem Wasser ziehen lassen). Eine Kur mit Vogel-Knöterich dient auch zur Entspannung, was sich auf der Haut positiv widerspiegelt, etwa bei Orangenhaut (Cellulite): 40 g der ganzen Pflanze in 1 l Wasser aufkochen und bis auf die Hälfte der Flüssigkeit einkochen; 3 Tassen am Tag trinken.

Gesundheit unterstützen

Vogel-Knöterich wirkt günstig auf Knochen, Gelenke, Zähne, Nägel, Haut und Haar. Darüber hinaus steigert er die Abwehrkraft und mildert eine zu starke Menstruationsblutung.

PHYTOTHERAPIE Tee aus Vogel-Knöterich: bei Nasenbluten. **Tee aus Pfeffer-Knöterich:** einige Minuten im Mund gehalten, soll bei regelmäßiger Anwendung lockere Zähne festigen. **Tee aus Ampfer-Knöterich** (*P. lapathifolium*): dient der Magenstärkung

Beschwerden heilen

Die vier oben erwähnten Knöterich-Arten kommen teilweise bei denselben oder ähnlichen Beschwerden zum Einsatz: überall dort, wo es eine gewebeheilende, blutstillende und die Schleimhaut umhüllende Aufgabe gibt, etwa bei Entzündungen der Bronchien oder Verdauungswege. Außerdem sind sie durch ihren Naturstandort »Wasseranzeiger«, was auf ihre Fähigkeit hinweist, die wasserleitenden Körperorgane zu unterstützen.

PHYTOTHERAPIE Tee (aller 4 Knöterich-Arten): 1 TL Kraut/Tasse, 2–3 Tassen tgl. trinken. **Tee aus Vogel-Knöterich:** bei Diabetes, Steinen, Nierenbecken-Entzündung, Gicht, Bronchitis, Durchfall und zur Wundbehandlung; als Kiesel-Tee bei Tuberkulose. **Tee aus Wiesen-Knöterich:** bei Durchfall und Magen-Darm-Katarrhen; äußerlich als Umschlag oder Teilbad bei Wunden und Geschwüren; auch zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. **Tee aus Ampfer-Knöterich:** bei Fieber

HOMÖOPATHIE *Polygonum aviculare* D6: bei Rheuma in den Fingern. ***Polygonum hydropiper* D6:** bei Krampfadern, bei schneidenden Schmerzen im Nieren- und Blasenbereich

Typische Merkmale

einjährig; karge, verästelte Pflanze; 1/2 m hoch; Stängel mit rotbraunen Knoten, silbrig hellbraun, meist niederliegend; Blätter klein, ohne Stiel; Blüten klein, kurzstielig, grünlich rötlich, an den Blattachseln sitzend; Samen bis zu 250 Jahre keimfähig

Verwechslung

mit Ampfer-Arten (*Rumex*)

Standort

auf Wegen, Äckern, Schuttflächen, zwischen Pflastersteinen

Vorkommen

fast weltweit (nicht in den amerikanischen Tropen, Südafrika, Indien, Polynesien), bis auf über 2000 m Höhe

Verwendung

ganze Pflanze für Tee und Homöopathika

Inhaltsstoffe

Gerb- und Schleimstoffe, Flavonoide, Harz, Mineralstoffe (viel Kieselsäure), Kumarine, ätherisches Öl

Wirkung

zusammenziehend, blutstillend, entzündungshemmend, wundheilend, harntreibend, stopfend, schlaffördernd



Trotz Verwandtschaft: Wiesen-Knöterich hat eine völlig andere Blüte als Vogel-Knöterich.



*Mit Wärme und Licht
Engpässen begegnen*

Weitere Namen

Osterkerze, Kaiserkerze, Wetterkerze, Johanniskerze, Unholdenkerze, Frauenzopf, Fackelblume, Himmelbrand, Wollblüten, Windblumen; engl. *mullein*, *torch weed*; franz. *molène*

Typische Merkmale

zweijährig; 2 m hoch; Stängel kerzenartig, wollig filzig wie auch die in Rosetten angeordneten Laubblätter; Blüten 5-zählig, gelb, in Trauben oder Ähren, 3–5 cm breite Blütenkronen; Staubgefäße rötlich weiß, wollig; Geruch kräftig würzig

Verwechslung

aus der Entfernung mit der Nachtkerze (S. 260)

Standort

an steinigen Hängen, Rainen, Bahndämmen, Schuttplätzen, Weg- und Waldrändern, Waldlichtungen

Vorkommen

heimisch in Mittel-, Ost- und Südeuropa, Kleinasien, Nordafrika und Äthiopien

Verwendung

getrocknete Blumenkronen, ganzes Kraut

Inhaltsstoffe

Kumarine, Saponine, Schleim, Flavonoide, ätherische Öle

Wirkung

löst Bronchialschleim, entzündungshemmend

Groß- und Kleinblütige Königskerze

Verbascum densiflorum, *Verbascum thapsus*
Rachenblütler (*Scrophulariaceae*)



Sammeln und Anbauen

Pflücken Sie die Blüten im Juli und August und schneiden Sie die Pflanze danach zurück. Säen Sie den Lichtkeimer im Juni oder Juli oder pflanzen Sie Ableger aus den Seitenrosetten oder Schnittlinge von den Wurzeln. Die anspruchslose Königskerze braucht lediglich einen warmen, sonnigen Platz. Wie wird der nächste Winter? Der Volksglaube verweist auf die Fülle und Länge der Blütenstände. Entsprechend soll der Winter lang und schneereich werden.

Gut zu wissen

Die majestätische Kerze mit ihren leuchtend gelben Blüten wurde immer wieder mit dem Licht verglichen, dem Angstvertreiber Nummer 1. In alter Zeit fungierte sie sogar ganz konkret als *Fackelblume*, denn ihr Stängel wurde wie ein Docht mit Öl, Harz oder Wachs getränkt und angezündet. In katholischen Gebieten bildet sie noch heute oftmals das stolze Mittelstück eines Weihbüschels, das zu Mariä Himmelfahrt (15. August) in den Kirchen geweiht wird. Laut Hildegard von Bingen bringt sie Licht auch in ein »schwaches und trauriges Herz«. Sie empfahl die *wullena* bei Lungenschmerzen, Erkältungen und – zu gleichen Teilen mit Fenchel in Wein gekocht – bei Heiserkeit und Schmerzen in der Brust. Traditionell finden die Blüten und Wurzeln Anwendung bei Durchfall, Krämpfen, chronischem Husten, Quetschungen, Hämorrhoiden, Furunkeln und Ohrenschmerzen. Die Esten mixten bei Haut-Ausschlägen eine Blüten-Salbe mit Rahm. In Irland bewährte sich bei Lungen-Entzündung das Rezept, die Blüten in Milch zu kochen. Die Signatur von Königskerzen – die aufrechte Größe, die von ihnen ausgehende Wärme, die weich einhüllende Geborgenheit durch die Blätter – steht für die Kräfte zu einem langen Leben.

Unsere Erfahrung

Ein Patient, der an chronischem, rasselnd blasig klingendem Husten litt, berichtete: »Eine stattliche Königskerze steht wie die Fackel einer Königin im Tübinger Schlosshof. Wirbelnde Hitzewellen gehen von ihr aus. Als ich Königskerzen-Tee regelmäßig zu trinken begann, hat mir dieses Fackelbild dabei sehr geholfen.« Es war wie das eigentliche Heilmittel in seiner überfeuchteten Lunge.

Gesundheit unterstützen

Vorwiegend treibt *Himmelbrand* jene überflüssige Feuchtigkeit aus dem Leib, die sich in der Innenauskleidung der Bronchien ansammelt. Hier reguliert die Pflanze auf sanfte Weise.

PHYTOTHERAPIE Blüten-Tee: beugt Infekten vor; stimmungsaufhellend und schlaffördernd; auch zur Haarwäsche für schönes Haar

HOMÖOPATHIE *Verbascum C12*: zur Stimmklärung bei Heiserkeit

Beschwerden heilen

Bei Husten, besonders Reizhusten, und bei Heiserkeit, aber auch bei Wunden, Haut-Erkrankungen wie Geschwüren, Entzündungen der Harnwege und bei Ohrenschmerzen, etwa einer Mittelohr-Entzündung, zeigt die Königskerze ihre Heilkräfte. Es geht vor allem um das rechte Maß an Feuchtigkeit auf den Schleimhäuten der jeweiligen Organe, um das Gleichgewicht zwischen Entzündung (zu wenig) und Schleim- / Eiterbildung (zu viel).

PHYTOTHERAPIE Blüten-Tee: fördert den Auswurf von Hustenschleim und erleichtert dadurch das Atmen; sehr hilfreich bei Reizhusten; schweiß-treibend bei fiebrigen Infekten sowie zu deren Vorbeugung; als Zusatz zu anderen schleimlösenden Pflanzentees. **Hustentee-Mischung:** aus Königskerzen-Blüten, Veilchen-Wurzel und Huflattich-Blüten. **Hustentee** (nach Johanna Schoberer, Mürztal): Königskerze, Lungenkraut, Spitzwegerich und Huflattich (Blüten und Blätter). **Blüten-Bad:** bei juckender Haut

HOMÖOPATHIE *Verbascum D6*: bei Reizungen der oberen Atemwege mit Fließschnupfen, Reizhusten, Augentränen, Schmerzen der Gesichtsnerven und Blasen-Entzündung



Anspruchslos: Die Kleinblütige Königskerze braucht lediglich Sonne und Wärme.

Koriander

Coriandrum sativum

Doldengewächse (*Apiaceae*)



*Altes richtig verdauen,
um neue Schritte zu gehen*

Sammeln und Anbauen

Warm, relativ trocken und kalkhaltig liebt es der zarte Koriander »unter den Füßen«. An einer warmen Mauer oder Wand oder inmitten einer Blumenrabatte fühlt

Weitere Namen

Indische Petersilie, Flohkraut, Wanzendill, Brotkörner, Maulwurfstod, Schwindelkörner; Blätter: Cilantro; engl. *coriander*; franz. *coriandre*

Typische Merkmale

einjährig; bis zu 1 m hoch; lange Dolde 3- bis 5-stielig, flach; junge Blätter rundlich und 3-fach gefiedert, ältere Blätter doppelt gefiedert und fein zerteilt; Blüten von weiß bis zartrosa; Früchte kugelig, hellbraun; Blätter mit frisch »seifigem« Aroma; Samen mit gewohnungsbedürftigem Geruch (bisweilen mit Mäuse-Urin und Wanzen verglichen); ätherisches Öl mit warmem, angenehmem Duft, golden

Verwechslung

Glattblättrige Petersilie (S. 272)

Standort

Nutzgärten

Vorkommen

östliches Mittelmeergebiet, Westasien und Nordafrika; seit Jahrhunderten als Gewürz fast weltweit angebaut, viel in Marokko und Ägypten

Verwendung

Samen als Gewürz und zur Gewinnung des ätherischen Öls (auch aus dem Kraut)

Inhaltsstoffe

ätherische Öle, Proteine, Vitamin C, Stärke, Kumarine, Ölsäure, Gerbstoffe

Wirkung

krampflösend, blähungslindernd, bakterizid, fungizid

er sich wohl. Auch in Töpfen oder Balkonkästen lässt er sich ziehen. Er muss jedes Jahr neu gesät werden, und zwar direkt ins Freiland. Zum Keimen ist kein Licht notwendig, doch das leichte Abdecken mit etwas Erde trägt dazu bei, dass die Saat feucht bleibt. Erntezeit ist im Sommer.

Gut zu wissen

Bei den großen Kulturen des Altertums wie in China, Indien, Ägypten, Griechenland und Rom stand Koriander als Gewürz wie als Heilkraut in hohem Ansehen. Die Ägypter gaben ihn den Toten mit ins Grab. In Deutschland heute immer noch ein halber Exot, ist er in Indien, ja ganz Asien und Arabien so alltäglich wie bei uns die Petersilie. In ausgewogener Dosis ist der in Wein gebeizte und dann gedörrte Samen »edel für den Magen«. Er bewirkt, dass die Speise so lange im Magen bleibt, bis sie verdaut ist. Unser täglich Brot war einst mit den *Brotkörnern* gewürzt. Heute müssen wir gutes, vollwertiges Brot mit magenfreundlichen Gewürzen wie Koriander (leider) meist suchen ...

Unsere Erfahrung

Erfolgreich war die Anwendung des seltenen Öls, als die Autorin mit Flöhen beschenkt aus Santo Domingo zurückkehrte. Die schwarzen Pünktchen hopsten munter jeden Morgen an den Fußgelenken herum. Ständiges Duschen und Waschen der Kleidung und Bettsachen zeigten überhaupt keinen Effekt. Da stieß die Autorin auf den alten Volksnamen für Koriander: *Flohkraut*. Sie träufelte einige Tropfen des ätherischen Öls in die mit Wasser gefüllte Blumensprühflasche und sprühte Betten und Teppiche kräftig damit ein – von da an ward kein Floh mehr gesehen!

Gesundheit unterstützen

Bestens und seit Jahrtausenden bewährt haben sich Koriander-Samen und Cilantro, die Koriander-Blätter, als sanfte, aber wirkungsvolle Unterstützung der Verdauung – etwa als heilsames, echtes Gewürzbrot. Die seelische Unterstützung ist fast noch wichtiger, sofern das ätherische Koriander-Öl zu Ihnen ganz persönlich passt.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus den Samen; beruhigend und wohltuend nach dem Essen

AROMAKUNDE Ätherisches Öl aus Samen: Wenn Sie in Ihren Lebensrhythmus und zu Ihren ganz eigenen Lebensschritten finden möchten, so reiben Sie ab und zu 1 Tr. in Ihre Hände und inhalieren Sie tief.

Beschwerden heilen

Das ätherische Öl aus den Blättern ist biochemisch verschieden und wirkt physisch wie psychisch anders als das der Samen. Es ist bisher sehr selten in Gebrauch, aber einen Versuch wert.

AROMAKUNDE Ätherisches Blatt-Öl als Lotion: Einreibung sehr wohltuend bei schmerzenden Gelenken, wie bei Rheuma. **Einreibung mit dem Samen-Öl:** bei blähendem Bauch erleichternd; fördert die Selbstfindung bei Identitätskrisen

Echte Kornblume

Centaurea cyanus

Korbblütler (Asteraceae)



*Mit der Blauen Blume das
Zentrum der Seele erblicken*

Sammeln und Anbauen

Die Sommerblume blüht vom Juni bis in den September hinein und darf im Sommer und Herbst gesammelt werden. Sie können sie im Frühjahr oder Herbst aussäen. Die Feld- und Wiesenblume mag es so einfach wie möglich. Sie bevorzugt kalkarmen, sandigen Boden, Sonne und benötigt keinerlei Dünger. Herbizide und Pestizide haben die Kornblume weitgehend aus der Landschaft vertrieben. Die Blüten im Dunkeln trocknen – sonst verblassen sie.

Gut zu wissen

Blauer geht es nicht – die Kornblume holt für uns ein Stückchen Himmelsblau auf die Erde. Vom Himmel ist es über das Licht und das Sehen nicht weit zu den Augen. So kommt es, dass die Menschen in der *Blaublume* nach stärkenden und heilenden Kräften für die Augen suchten. Den Namen *Centaurea* verlieh ihr der griechische Arzt Hippokrates, der dabei den sagenumwobenen *Zentaur* Cheiron im Sinn hatte. Dieser nämlich, halb Mensch, halb Pferd, war Meister der Heilkunst und Lehrer des Arzt-Gottes Äskulap. Von einem bedeutenden Römer, Plinius, bekam sie den Namen *cyanus* – nach dem tiefen Blau ihrer Blüten. Als *Blaue Blume* inspirierte sie die Freunde der romantischen Literatur, die in ihr die geheimnisvolle »Blaue Blume« des Novalis sahen: Es ist die blaue Blüte, deren Anblick mitten in die Seele führt und Einblick in ihre tiefsten Geheimnisse gewährt. Ihr Blau ist wie der Himmel, das Unbegreifliche, das uns alltäglich mit Selbstverständlichkeit umgibt.

Unsere Erfahrung

Eine junge Frau berichtete von ihren Erfahrungen mit Kornblumen, die sie eine Zeit lang alle paar Tage in Form von Augenkompressen anwendete. Nicht nur lag hinterher immer ein schöner Glanz auf ihren Augen, wie andere bemerkten, sondern auch innerlich spielte sich etwas ab: Es war ihr nach dieser Phase, »als ob sich meine Augen ein Stück weit für die wesentlichen Dinge geöffnet hätten, für das, was wir mit geschlossenen Augen besser wahrnehmen können als im grellen Tageslicht«. Sie hatte Einblick in ihren Seelengarten bekommen.

Weitere Namen

Kornrose, Kornnelke, Kornmutter, Kornflockenblume, Hunger, Rogenpüppi, Rockenblume, Sichelblume, Blaublume, Blaue Blume, Blaurose, Blaumützen, Blaukopf, Kwast, Tremse, Schimmelblume, Ziegenfüßla, Bäckerblume, Zachariaskraut, Marienkrone, Engelblume, Kaiserblume, Kaiser-Wilhelms-Blume, Kaiserkrone, Brillenbrecher; engl. *corn flower*; franz. *bleuet des champs*, *centaurée bleuet*

Typische Merkmale

einjährig; bis über 1/2 m hoch; Stängel mit weißlichem Filz; Blätter lanzettförmig, Grundblätter fiederteilig; Röhrenblüten leuchtend hell- bis mittelblau (»kornblumenblau«), selten weiß oder rosé

Verwechslung

Wegwarte (S. 380)

Standort

Kornfelder, besonders Roggenfelder, Wiesen, Feld- und Wegränder, Waldraine, auf steinigem Grund

Vorkommen

Heimat östliche Mittelmeerländer; heute fast weltweit

Verwendung

Blüten für Hydrolat, Kraut (selten) für Tee, Kompressen und Lotion

Inhaltsstoffe

Farbstoffe, Sesquiterpenlactone, Flavonoide, Centaurin, Kumaringlykosid, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz, Wachs

Wirkung

harntreibend, schleimlösend, antibakteriell, antioxidativ, Magensaft anregend

Gesundheit unterstützen

Das Kornblumenblau scheint wie für die Augen geschaffen zu sein – so jedenfalls sehen es viele Ärzte und Heilkundige seit Jahrhunderten. Ihre Blüten wurden nicht nur für schöne, leuchtende Augen angewendet, sondern auch als Bittermittel zur Appetitanregung, als Magentonikum und zur allgemeinen Kräftigung. Als Farbtupfer in Tee-Mischungen erfreut sie sich großer Beliebtheit. Wer auf ihre subtileren Kräfte baut, wird womöglich erfahren, wie sie das Sehen stärkt.

PHYTOTHERAPIE Tee aus den Blüten: zur Anregung des Appetits und Förderung der Verdauung, auch begleitend zur Menstruation und Stärkung der Abwehrkräfte. **Augenlotion:** 1 Handvoll Blüten in 1/2l Wasser aufkochen und 10 Min. ziehen lassen; sehr sorgfältig filtern (krümfrei!) und mit Kompressen 15 Min. auf die Augenlider legen – die Blüten machen Ihnen schöne Augen.

AROMAKUNDE Hydrolat: die einfachste Anwendung für Augen und Gesicht, ohne Bedenken für Gesichts- und Augenkompressen pur zu verwenden

Beschwerden heilen

Die Blaue Blume ist besonders bei Bindehaut-Entzündung hilfreich. Die schleimlösende und gerbstoffhaltige Pflanze wirkt auch bei Husten und anderen Brustbeschwerden.

PHYTOTHERAPIE Blüten-Tee: bei Gallenblasen-, Leber- und Nierenbeschwerden und Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts; bei Husten; auch zur Haarwäsche bei Schuppen. **Augenlotion** (Rezept siehe oben): das Kornblumenwasser wird nach alter Überlieferung bei Bindehaut-Entzündung, entzündeten oder verletzten Augen mit getränkten Kompressen aufgelegt; auch als Haarwasser bei Schuppen anzuwenden (traditionell)

Kreuzkümmel

Cuminum cyminum

Doldenblütler (*Apiaceae*)



Öl ins Lebensfeuer gießen

**Sammeln und Anbauen**

In Mitteleuropa ist der Anbau von Kreuzkümmel ein seltenes, da schwieriges Unterfangen. Viel Wärme ist vonnöten. Wer den Versuch wagen will, säe gleich zu Früh-

lingsbeginn, wenn kein Frost mehr zu erwarten ist. Die Blütezeit fällt in den Juni. Ab Juli, August reifen die Früchte heran, die Ende des Sommers, wenn sie schön hellbraun sind, geerntet werden. Sie können sie, gut getrocknet, lange aufbewahren.

Gut zu wissen

Der *Römische/Ägyptische Kümmel* gehört in der Alten Welt seit mehr als zwei Jahrtausenden zum Leben dazu. Wie immer zeigt auch beim *Cumin* der Geschmack eine Wirkung, die sich nicht nur auf den Gaumen beschränkt, sondern den ganzen Menschen erfasst. Die Ägypter setzten ihn beim Dreitagefieber ein, die Römer das Öl im Klistier zum Abführen bei »Grimmen« und »windigen Aufblähungen des Leibes«. Auch die Richtung kann er weisen, die offene Tür zeigen, durch die der Weg – etwa aus einer Krise hinaus – führt. Ein entlasteter Darm erleichtert uns, mit intuitiver Klarheit »aus dem Bauch heraus zu entscheiden«.

Unsere Erfahrung

Cumin bewährt sich als überaus magenfreundlich und verdient einen würdigen Platz in der Küche wie in der Hausapotheke. Wichtig dabei: Nur die ganzen Körner verwenden und sie stets nach Bedarf frisch mahlen – das Aroma verfliegt im Nu.

Gesundheit unterstützen

In orientalischen und asiatischen Ländern wird heiß gewürzt. Unwillkürlich folgt die Küche dem Gesetz der Ähnlichkeit: Wo die Sonne glüht, die Temperamente brennen und die schärfsten Bazillen warten, dort muss man mit scharfem Gewürz antworten. Kreuzkümmel in Currymischungen als auch das ätherische Cumin-Öl bevorzugen womöglich am ehesten jene Temperamente, die dieses luftige Feuer sanguinisch-cholerisch in sich tragen, um sich in der eigenen Art verstanden zu fühlen und zu unterstützen.

PHYTOTHERAPIE Cumin als feinpulveriges oder ganzkörniges Gewürz: passt ideal in Currys, Chilis und Ragouts zur Bestätigung des eigenen feurigen Temperaments und Förderung der damit verbundenen physischen Vorgänge wie etwa Mund- und Darmbereichshygiene und kräftiger Durchwärmung. **Für Reisende:** Cumin schützt vor Seekrankheit; der körpereigene Geruch nach reichlichem Cuminengenuss hält Mücken und Flöhe ab

AROMAKUNDE Cumin-Öl-Lotion: sehr gut in der Massage von Bauch und Füßen; Füße von Menschen in Krisensituationen finden dadurch kraftvoll den entschiedenen Ausweg.

Beschwerden heilen

Cumin ist sinnvoll eingesetzt bei Verdauungsstörungen durch mangelnde Beseftung, sprich, er regt die Drüsentätigkeit von Mundspeicheldrüsen, Magen, Bauchspeicheldrüse und Galle an. Blähungen durch zu träge Peristaltik und schlechtes Verdauen von fetten oder schweren Speisen sind ein Hauptindiz. Als *Mutterkümmel* hat er alte Tradition, galt schon den Römern als Mittel bei »hitziger Geschwulst des Gemächts« (Geschlechtsorgane) und um den »übrigen Fluß der Frauen zu stopfen«.

Weitere Namen

Cumin, Kumin, Mutterkümmel, Weißer Kümmel, Brot-Kümmel, Pfefferkümmel, Wanzenkümmel; Römischer, Italienischer, Spanischer, Ägyptischer, Äthiopischer, Türkischer, Polnischer und Welscher Kümmel; engl. *cumin*, *green cumin*, *white cumin*; franz. *cumin*, *cumin blanc*, *cumin du Maroc*, *faux anis*

Typische Merkmale

einjährig; Blätter fein, grün, fiederteilig, kreuzförmig angeordnet; Kreuzblüten weiß oder lila in Dolden; Spaltfrüchte länglich, dem Wiesenkümmel sehr ähnlich; Geruch kräftig, curryartig, Geschmack mit einem Hauch von Anis

Verwechslung

Kümmel (S. 204), Fenchel (S. 123), Koriander (S. 201)

Standort

warme Böden

Vorkommen

Indien, Iran, Indonesien, China und der südliche Mittelmeerraum

Verwendung

getrocknete Früchte für ätherisches Öl, als Speisegewürz und für Magen- und Bitterliköre

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl

Wirkung

krampflösend, blähungswidrig, antibakteriell, adstringierend, verdauungsfördernd, leicht abführend, entwässernd



Weibliche Seiten offen und freudig leben

Weitere Namen

Küchenschelle, Kuhglocke, Glockeschelle, Silberglocke, Osterschelle, Kuckucksblume, Eierblume, Erstgucker, Troll, Federwisch, Plumphose, Tagschläferchen, Pelzmuckelche, Kraut-des-wilden-Mannes, Grantiga Jaga, Heideblume, Haberblume, Bitzwurz, Weinkraut, Mutterblume, Zumpelrose; engl. *pasque flower*; franz. *anémone pulsatille*, *pulsatille commune*, *coquelourde*

Typische Merkmale

kleine Frühlingsblume; mehrjährig; Stängel samtig behaart; Blätter silberweiß, grundständig, erst nach der Blüte erscheinend; Blüten (der jungen Pflanze) glockenförmig, nickend, violett

Verwechslung

keine

PHYTOTHERAPIE Tee aus den ganzen Cumin-Körnern: ½ TL pro Tasse, unterstützt wie der Wiesen-Kümmel die Verdauung (bei Völlegefühl, Blähungen, Aufstoßen, Verstopfung, auch Kolik und Erbrechen); wirkt bei Karies antibakteriell

AROMAKUNDE Cumin-Öl: lässt sich in der Lotion auftragen und in Retterspitzfluidum (Apotheke) auch innerlich einnehmen: 1 EL Fluid mit 1 Tr. Cumin-Öl. Als Aromalotion eine Wohltat besonders auf dem Oberbauch bei Verdauungsschwierigkeiten sowie im Brustbereich zur Erleichterung des Atmens: 1 Tr. Cumin-Öl auf 10 ml Oliven-Öl

Echte Kuhsschelle

Pulsatilla vulgaris, *Anemone pulsatilla*
Hahnenfußgewächse (*Ranunculaceae*)



Sammeln und Anbauen

Die blauviolette Frühlingsblume wächst an sehr sonnigen, trockenen Orten auf kalkhaltigem Boden und blüht von März bis in den Sommer hinein. Sie sät sich an einem günstigen Standort von selbst aus. Die Wildpflanze darf nicht gesammelt werden – ihr Bestand ist gefährdet, sie steht unter Naturschutz.

Gut zu wissen

Mit Küche oder Kuchen hat die *Küchenschelle* nichts zu tun – gemeint sind vielmehr kleine Kühe, »Kühchen«. Vor 2500 Jahren verordnete der Arzt Hippokrates die *Pulsatilla* Frauen mit Gebärmutterleiden und schwieriger Gemütsverfassung. Und seit rund 500 Jahren taucht die *Kuhsschelle* in den deutschen Kräuterbüchern zu vielerlei Heilzwecken auf. Verwendet wurden damals Wurzel, Stängel, Kraut und Samen. Obwohl »diß kraut heitig auf der zungen brennt«, haben es die Ärzte empfohlen. So sollte etwa die Wurzel gekaut werden, um »zähe Feuchtigkeit aus dem Kopf zu ziehen«. Der Wurzel-Saft wurde in die Nase und sogar in die Augen geträufelt. Ein Wolltuch, mit dem Stängel- und Krautsaft getränkt und in die »Scham« getan, sollte den Frauen »ihre Krankheit« bringen. Heute wird strengstens davon abgeraten, die

Pflanze auch nur zu berühren, da es durch ihre Giftstoffe zu Hautreizungen kommen kann. Einige traditionelle Indikationen sind dennoch bis heute aktuell. Vor allem erleichtert die *Mutterblume* – homöopathisch verwendet – die Geburt und hilft bei vielen Frauenleiden. Im emotionalen Bereich wirkt sie ausgleichend, wenn extreme Empfindungen Angst machen.

Unsere Erfahrung

Eine junge Frau kam in die Praxis des Autors und berichtete über ihre Beschwerden. Plötzlich fing sie an zu weinen. Sie weinte bei allem, was sie berichtete, war wiederum über ihr Geheule selbst erschüttert, was Anlass gab für noch mehr Tränen. Es zeigte sich, dass dies keineswegs eine Masche von ihr war. Nein, sie war einfach so, das Leben war für sie so bewegend, dass sie alles zu Tränen rührte. Sie schwamm geradezu auf einem Tränenfluss durch ihr Leben. Und da meinte sie mit einem Mal: Das müsse jetzt aufhören, ob es nicht etwas gebe, womit sie ihre überbordenden Gefühle besser in den Griff bekomme. Da war jenes Mittel schnell zur Hand, das Samuel Hahnemann bereits vor über 200 Jahren als das Mittel gegen Hysterie schlechthin bezeichnete – *Pulsatilla*.

Standort

Hügel, warme, nicht überdüngte Heiden, wiesen, Steppen, trockene Rasen, lichte Kiefernwälder, Hänge

Vorkommen

Europa, Nordasien

Verwendung

frische blühende Pflanze und das Kraut gegen Ende der Blütezeit für Homöopathika

Inhaltsstoffe

giftiges Protoanemonin (Lacton); in Blättern Anemonol (verliert beim Trocknen die Wirkung)

Wirkung

stimmungs- und hormonregulierend, schmerzstillend, krampflösend, schweißtreibend, harntreibend

Gesundheit unterstützen

Es gibt sogenannte »Frauenmittel« in der Homöopathie. Sie unterstützen Frauen sowohl in der Identitätssuche als auch im Selbstverständnis. *Pulsatilla* hilft Frauen, ihre gefühlvolle Weiblichkeit zu bejahen, und aus dem Mädchen-Sein hin zur reifen Frau zu finden. Dabei geht es weder darum, eine eigene, womöglich sehr intensive Emotionalität zu leugnen, noch sich darin zu flüchten oder zu verlieren. *Pulsatilla* stärkt die goldene Mitte.

HOMÖOPATHIE *Pulsatilla* C30: als Konstitutionsmittel für folgenden Typ: sehr sanft, zuwendungsbedürftig, trost- und mitleidsuchend; 1 × pro Monat bei emotionaler Erschütterung (siehe oben)

Beschwerden heilen

Die *Küchenschelle* wird heute nur in homöopathischer Zubereitung angewendet: bei Kopfschmerzen und Migräne, Schlaflosigkeit, Hyperaktivität, Stimmungsschwankungen, Beschwerden vor und während der Menstruation, bei unregelmäßiger Menstruation, vor einer Geburt, bei Problemen der Harnwege und Geschlechtsorgane, Magen- und Darmbeschwerden, Leber- und Gallenleiden, Erkältungen, Ekzemen, Krampfadern, Venenentzündungen, Gicht und Rheuma.

HOMÖOPATHIE *Pulsatilla* D3–D30: bei Kopfschmerzen besonders für jene, deren Stimmungsbarometer von ganz oben bis nach tief unten absinkt; für Frauen mit schwacher Periode, bei Besserung der Symptome durch Bewegung im Freien, kein Durst. ***Pulsatilla* D4:** zur Vorbereitung der Geburt 14 Tage vorher zu gleichen Teilen *Arnica* D3, *Pulsatilla* D4 und *Caulophyllum* D2 mischen, davon 3 × tgl. 10 Tr. einnehmen. ***Pulsatilla* D6:** zur Nachbehandlung von Akne nach Anwendung von *Sulfur* D6 3 × tgl. 1 Tablette; in akuten Fällen die Potenzen D4–D12, bei chronischen Leiden D30. Alles verschlimmert sich durch Wärme.



*Aus dem Bauch der Natur
Gutes tun*

Weitere Namen

Ölkürbis, Flaschenkürbis, Fleschen, Kalebas, Kürwes, Kürbsen, Kerwes, Kerbs, Plumpers, Plutzer, Pumpern, Mönch, Schalk; engl. *oilseed pumpkin*; franz. *courge, courgette*

Typische Merkmale

einjährig; Pflanze niederliegend; Blätter groß, behaart; Kletterranken und große, trichterförmige, orangefarbene Blüten; die große Frucht ist eine vielsamige Beere mit schwammigem Fruchtfleisch

Verwechslung

Kürbis-Arten untereinander, Melone

Standort

Acker- und Gartenkulturen

Vorkommen

Heimat: Mittelamerika; heute weltweit angebaut, häufig in Österreich

Verwendung

Samen, Fruchtfleisch, Blüten als Gemüse, Speise-Öl und als Heilmittel

Inhaltsstoffe

Proteine, Rohrzucker, Fettes Öl, Linolsäure, Phytosterin, Sterole, Harz, Enzyme, Emulsin, Salizylsäure, Spurenelemente, Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor, Selen, Kieselsäure, Natron, Vitamine

Wirkung

harntreibend, Prostatawachstum hemmend, abführend

Garten-Kürbis

Cucurbita pepo

Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*)



Sammeln und Anbauen

Heutzutage werden Kürbisse erst dann geerntet, wenn der Stiel holzig wird. Im April können Sie sie in Töpfe säen, im Mai geschieht die Aussaat ins Freiland. Immer mindestens zwei Pflanzen setzen und darauf achten, dass sie reichlich Platz um sich haben. Eventuell Kletterstütze geben.

Gut zu wissen

Der Kürbis ist die größte Beere der Welt. Kolumbus brachte den lustigen Gesellen nach Europa. »Getränkt mit dem Fett der dampfenden Pfanne« kam er als »süße Delikatesse« auf den Tisch. Der Klosterheilkunde zufolge nahm er die Hitze aus dem Körper, sprich Entzündungen, die Organe wie Leber, Nieren und Blase befallen hatten. Alles an ihm war Krankenspeise: sowohl das entkernte Fruchtfleisch als auch die Samen, jeweils gekocht oder gebraten. Es wurde geraten, ihn roh zu zerstoßen und bei Geschwülsten aufzulegen, auch auf die Augen. Der Saft wurde pur oder mit Rosen-Öl in schmerzende Ohren und auf verbrannte Haut geträufelt. Mit Honig »linderte« er den Bauch, während Wein, in einem *Kürbsen* gelagert, ebendies mit der Verdauung tat.

Unsere Erfahrung

Ein Herr im fortgeschrittenen Alter mit Harnbeschwerden wegen anschwellenden Prostatagewebes erinnerte sich nach einer Reflexzonenmassage mit Kürbiskern-Öl, dass er schon als Kind diese riesigen Gemüsefrüchte bewundert hatte und ihren Geschmack in Suppe oder Kern-Öl sehr schätzte. Dessen intensiver Genuss als Dressing und sonstige kulinarische Beigabe über mehrere Monate führte als wohltuender Nahrungsheilekt zur Abhilfe seines urologischen Problems. »Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein« – eine altbekannte Weisheit.

Gesundheit unterstützen

Er nimmt zahlreiche Formen an, doch meist sieht er wie eine bauchige Flasche oder wasserfeste Blase aus: Deutlicher kann die Signatur nicht sein, um auf die Brücke zur Wassersammel- und Wasserausleitfunktion der

menschlichen Harnwege zu weisen. Sollten Nieren, Harnleiter oder Blase geschwächt sein, kauen Sie ein paar Kürbiskörner; auch zur Vorbeugung bösartiger Geschwulstbildung in Darm und Prostata.

PHYTOTHERAPIE Kürbis wird nicht zu Tee, Tinktur oder Salbe verarbeitet, sondern als Gemüse verzehrt. **Kerne:** roh oder geröstet knabbern, auf Salate, Suppen und Gemüse streuen. **Kürbiskern-Öl:** sehr vitamin- und mineralstoffhaltig, enthält zu 80 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren, davon über 50 % gesundheitsförderliche Linolensäure; starker, nussartiger Geschmack, daher sparsam anwenden (zu Kürbissuppe, Schafskäse und anderen Gerichten); reguliert prostataspezifischen Hormonstoffwechsel und den Cholesterinhaushalt; der Inhaltsstoff Selen gilt als krebsvorbeugend

HOMÖOPATHIE *Cucurbita D30*: in der Schwangerschaft bei Neigung zu Übelkeit mit Erbrechen



Hokkaido-Kürbisse sind nicht nur beliebt, sondern einfach gesund.

Beschwerden heilen

Kürbisse helfen bei Blasenleiden, etwa bei einer Reizblase sowie bei gutartiger Vergrößerung der Prostata in den Anfangsstadien, solange das Wasserlassen schmerzfrei ist.

PHYTOTHERAPIE Kerne: bei Reizblase und anderen Blasenbeschwerden, auch bei vergrößerter Prostata; Kürbiskern-Öl gilt als krebshemmend

HOMÖOPATHIE *Cucurbita D30*: bei Übelkeit nach dem Essen, auch bei Erbrechen in der Schwangerschaft

Echtes Labkraut

Galium verum

Rötegewächse (*Rubiaceae*)



Sich an Frühjahrskraut laben

Sammeln und Anbauen

Die Triebe der goldenen Sommerpflanze können Sie in den Blütemonaten Mai bis September sammeln. Das Labkraut wächst auf einem trockenen, natürlichen, ungedüngten Boden, liebt viel Sonne und kann Trockenphasen gut überstehen. Sie können im Frühling, wenn es austreibt, die Wurzeln teilen oder die Saat ausstreuen. Die Samen säen sich auch selbst aus.

Weitere Namen

Gelbes Labkraut, Gelber Butterstiel, Quirigroos, Ferbkraut, Bienewertel, Honigklee, Riechkraut, Sträußling, Mannel, Alter Bräutigam, Engelsüß, Milchgerinnkraut, Beinritzenkraut, Liebeskraut, Sternkraut, Huppau, Herrgottsbettstroh, Liebfrauenstroh, Muttergotteshaar, Rheumatischkraut, Gichtkräutl, Männliches Gelenkgras, Gliederkraut, Wundstillkraut, Mundfäulekraut, Kindlisreck, Mottekraut, Ameisenkraut, Stoppkraut, Blutstiel; engl. *yellow bedstraw*, *lady's bedstraw*; franz. *gaillet jaune*

Typische Merkmale

meist etwa 30 cm hoch, selten bis zu 1 m; Wurzel enthält roten Farbstoff; Stängel verästelt; Blätter unscheinbar, nadelfein, quirlig angeordnet; viele Blüten, klein, goldgelb, in fülligen Rispen, mit angenehmem, warmem Honigduft

Verwechslung

mit Wiesen-Labkraut (*G. mollugo*) oder Klebkraut bzw. Kletten-Labkraut (*G. aparine*), das aber weiß blüht

Standort

trockene Rasen, Wegränder, Raine, Triften, auf Ameisenhaufen

Vorkommen

Europa, Vorderasien, Nordamerika

Verwendung

frische Triebe für Presssaft und Tee; frische, blühende Pflanze für Homöopathika

Inhaltsstoffe

Flavonoide, Gerbstoffe, Glykoside (Iridoidglykoside), Kieselsäure, ein dem Lab-Enzym ähnliches Protein

Wirkung

beruhigend, krampflösend, entzündungshemmend, wundheilend, leicht harntreibend; bringt Milch zum Gerinnen

Gut zu wissen

Das *Gelbe Labkraut*, auch *Liebfrauenstroh* und *Muttergotteshaar* genannt, ist für Frauen wie geschaen. Es ist anzunehmen, dass auf dem goldenen Labkrautstroh schon die altgermanischen Frauen ihre Kinder zur Welt brachten. Es sollte das Neugeborene wie die Mutter vor Bösem einschließlich Krankheit beschützen. Noch im 20. Jahrhundert war es Sitte, dass eine Wöchnerin stets etwas Labkraut in den Schuhen haben sollte, wenn sie über die Haustürschwelle – ein Lieblingsplatz der Geister – gehen wollte: So war sie in ihrem noch instabilen Zustand sicher. Wie nützlich das Labkraut als Heilpflanze wurde, lesen wir an den vielen Volksnamen ab, die sich auf Krankheiten wie Hautflechten, Grind, Rheuma, Gliederschmerzen, Gicht, Mundfäule, Durchfall bei Erwachsenen wie Kleinkindern, Nasenbluten und andere Blutungen beziehen. Obendrein wurde mit den gelben und roten Farbstoffen allerlei gefärbt, von Käse über Hirsebrei bis hin zu Kleiderstoffen.

Unsere Erfahrung

Mit dem frisch gepressten Saft aus der Zentrifuge können sie eine 2–3-wöchige Kur im Frühjahr starten. Trinken Sie 3-mal täglich ein Schnapsgläschen des Saftes, um frische Energie und Kräfte für das Jahr zu gewinnen. Das wird nicht nur ihrer Figur, sondern auch ihrem gesamten Wohlbefinden körperlich und seelisch Aufschwung geben. Stellen Sie dabei am besten Ihre Ernährung auf ein »vollwertiges Programm« ein, um den gesundheitsfördernden Effekt der Heilpflanze auf Dauer zu untermauern.

Gesundheit unterstützen

Die Pflanze hat nicht umsonst den humorvoll klingenden Namen *Huppau* bekommen, denn sie fördert das allgemeine Wohlbefinden: ein Kraut unter den vielen Frühlingskurkräutern. Das honigduftende, liebliche Labkraut übernahm nicht nur als Bettstroh rund um die Geburt eine wichtige Aufgabe, sondern nützte später auch bei der Behandlung von Gebärmutterleiden, Krämpfen und Wunden.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 EL frische Triebe pro Tasse Heißwasser, 15 Min. ziehen lassen, zum Rundum-Wohlfühlen. **Kuranwendung:** siehe oben.

Wildkräutersalz mit Labkraut: Rezept siehe Stiefmütterchen S. 345

Beschwerden heilen

Das Labkraut ist ein Mittel für die Haut, bei trockener Flechte und Wunden, ein Badekraut für Kinder mit Grind, ein *Gichtkräutl*, *Männliches Gelenkgras* und *Rheumatischkraut* für die »Weiber«, ein *Kindlisreck* bei Durchfall speziell kleiner Kinder, doch auch ein (Durchfall-) *Stoppkraut* für Erwachsene, ein *Mundfäulekraut* und *Blutstiel* bei Nasenbluten und anderen Blutungen.

PHYTOTHERAPIE Presssaft, Tee und Absud aus den frischen Blüentrieben: für innerliche und äußerliche Anwendung bei oben genannten Indikationen (traditionell). Der abgekühlte Tee ist ein gutes Wundmittel bei kleinen Verletzungen und Verbrennungen.

HOMÖOPATHIE Galium verum D2: bei geschwellenen Lymphknoten in Brust und Achselhöhlen

Europäische Lärche

Larix decidua

Kieferngewächse (Pinaceae)



Allem frei begegnen können

Sammeln und Anbauen

Lärchen-Nadeln können von April bis Juni gesammelt werden, das Harz das ganze Jahr über. Die Lärche liebt einen Platz in Höhenlage und Licht, leidet als Stadtbaum sehr unter den Abgasen.

Gut zu wissen

Die Lärche ist ein Kieferngewächs, doch anders als ihre Geschwister lässt sie im Herbst ihr goldenes Nadelkleid fallen. Wie Honig fließt das Harz aus dem (angebohrten) Stamm des *Schönbaumes*. Künstler mischen es in ihre Farben, Heilkundige nutzen es für Salben. Die Heilanwendungen des Harz-Öls haben eine lange Tradition: Die Römer nutzten das frisch duftende »Venezianische Terpentin« zum Einreiben bei Rheuma und Gicht und auch als Zugsalbe. Das Harz vom *Lärchenbaum* »weicht, wärmt, zerteilt und säubert« – so lernen wir aus einem alten Kräuterbuch. Es hilft bei Husten und Schwindsucht, reinigt die Brust, treibt Harn und macht »linde den Stuhlgang«. Wohl einzigartig in alten Quellen ist die Angabe, dass es auch das Ausdünnen der Augenbrauen verhindert. Lärche verbindet, lässt den Geist der Seele lauschen, wenn die innere Stimme mal wieder übertönt wird.

Unsere Erfahrung

Von der aufbauenden Kraft der Lärche berichtet eine Bekannte: »Das Gefühl, im Wald auf Lärchen zu treten, ist für mich wie ein Lichtblick. Es geht etwas so Feines, Leichtes, Heiteres von ihnen aus, dass es in einem stillen, ernsten Nadelwald wie eine Erfrischung wirkt. Dort lasse ich all die bedrängenden Fragen, wie die Zukunft wohl aussehen mag, los. Es kommt mir so vor, als hören die großen, büscheligen Nadelbäume zu und als antworten sie mit einem Lächeln. Zuversichtlich und innerlich erleichtert spazierte ich jedes Mal wieder nach Hause.«

Gesundheit unterstützen

Die liebenswerten, sehr »weibliche« Lärche steht wie eine weise Alte weniger selbstbewussten, zaghaften, feinen Menschen zur Seite und gibt ihnen

Weitere Namen

Lerchbaum, Larch, Lörche, Luhre, Lärchenfichte, Lärchentanne, Lärchenbaum, Fiine Danne, Schönbaum, Schönholz, Rothbaum, Graslerche, Steinlerche, Terpenthinbaum, Maibaum, Hausbaum; Harz: Lertschinen, Loriet, Gloriet; Zapfen: Kleepche (Kloben), Wolfsknepel (Wolfsknüppel), Bäge (Schäffchen); engl. *larch tree*; franz. *Mélèze d'Europe*

Typische Merkmale

sommergrüner Nadelbaum; bis zu 55 m hoch; bis zu 700 Jahre alt; Holz langlebig, harzreich; Nadeln lang, hellgrün, in Büscheln, im Herbst sich golden färbend und dann abfallend; männliche Blütenstände gelb, weibliche karminrot und länger; Zapfen mit eng anliegenden Samenschuppen

Verwechslung

Kiefern (S. 192), andere der 9 *Larix*-Arten

Standort

höhere Lagen, bis auf 2400 m Höhe; oft allein stehend

Vorkommen

Heimat Alpen, Sudeten, Karpaten, früher viel an der Donau, im Wallis; heute in ganz Europa, als Zierbaum in Ebenen und Parks und als Nutzholz angebaut

Verwendung

Rinde, Nadeln, Harz für ätherisches Öl, Salbe, Inhalat, Badezusatz

Inhaltsstoffe

Harz mit ätherischem Öl, Bernsteinsäure, Bitterstoffe, Farbstoffe

Wirkung

antiseptisch, entzündungshemmend,
wundheilend, schleimlösend, durch-
blutungsfördernd, harntreibend

sanfte Anschubser für Hoffnung und Zuversicht, baut sie auf, schenkt ihnen neuen Mut. Der Baum steht in enger Verbindung mit der geistigen Entwicklungsebene und vermittelt jenen Leichtigkeit, die sich schwertun, alte Urteile und Vorurteile loszulassen, um sich Neuem zuzuwenden, sich auf das Kommende zu freuen. Er befreit von der Angst vor dem Unge- wissen, der Atemenge – indem er hilft, die Atmung frei zu machen. Kinder wurden früher mit einem Lärchen-Zapfen als Talisman beschützt.

PHYTOTHERAPIE Harzsalbe: 60 g Harz schmelzen lassen, 50 ml Oliven- oder Mandel-Öl zugeben und 5 Min. rühren, dann 2 Std. im Wasserbad warm halten, Harz-Öl fein absieben, wieder ins Wasserbad stellen und 6–10 g Bienenwachs darin schmelzen lassen; nun die gewünschte Konsis- tenz herstellen, dazu bei Bedarf Bienenwachs zum Verfestigen oder Öl zum Verflüssigen zufügen; oder 5 ml Lärchenterpentin statt Harzschmelze verwenden, dann ist die Salbe nach 15 Min. fertig; gut verschlossen, dunkel und kühl aufbewahrt einige Jahre haltbar; dieser Balsam wirkt erwärmend und fördert die Durchblutung. **Bach-Blüten-Therapie:** Die Selbstvertrau- ensblüte *Larch* schenkt Menschen, an denen ständig innere Unsicherheit zu nagen droht und die völlig zu Unrecht an sich selbst und ihren Fähigkei- ten (ver)zweifeln, ein gesundes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl.

HOMÖOPATHIE *Resina laricis*: gelegentlich als C6 zur Stärkung der Augen

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: das mildeste aller Nadelbaum-Öle, was Duft und Wirkung anbetrifft, gut verträglich für empfindliche Bronchien. Es weitet sie, nicht nur per Inhalation, sondern auch im Bad: 1 Tr. in 2 EL Badesalz oder als Öl-Dispersion. Die Weitung findet auch im Denken statt – der Gedankenhorizont darf sich dehnen, sodass wir bereit sind, vorgefasste Meinungen zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern. Sehr geeignet für jede Konferenz.



Rinde und Harz der Lärche sind wohltuend bei Husten und Bronchitis.

Beschwerden heilen

Viele Lärchen-Anwendungen stimmen mit denen der Kiefern und Fichten überein und sind ideale Helfer bei Erkrankungen der Atemwege. Von der Lärche sind weitere Rezepte überliefert, etwa für Ohren und Haut; der Rindenrauch treibt die Nachgeburt aus; Zubereitungen der Nadeln mildern infizierte Wunden. Die Wirkung des Harzes bei rheumatischen und neural- gischen Beschwerden, katarrhalischen Erkrankungen der Luftwege und Furunkeln wurde von der aktuellen Forschung bestätigt.

PHYTOTHERAPIE Gurgelwasser aus den Nadeln: die Nadeln mit etwas Essig 15 Min. kochen, abgießen und bei Zahnschmerzen noch warm im Mund halten (traditionell). **Rinde:** bei Bronchitis, Krankheiten der ableiten- den Harnwege. **Salbe aus Lärchen-Harz** (Rezept siehe oben): als heilsamer Balsam bei Erkältungen, starkem Husten und Bronchitis: Brust und Rücken einreiben; bei Hautverletzungen, Infektionen, inneren Wunden und schmer- zenden Gelenken; gut geeignet als Zugsalbe bei Furunkeln und Abszessen

AROMAKUNDE Lärchen-Öl: bei Hautproblemen, Flechten, mit Honig bei Ohren-Entzündung; beste Anwendung als niedrig (1%) dosierte Einreibung; im Seelischen und Geistigen sehr hilfreich für jene Menschen, die, pessimi- stisch-ängstlich gestimmt, engstirnig geworden sind. Bei einem Streit um letzte Wahrheiten gibt die Lärche mit ihrem Öl die nötige geistige Gelassen- heit mit.

Lavendel

Lavandula angustifolia, *Lavandula vera*
Lippenblütler (Lamiaceae)



Aufgeklärten Frieden leben

Sammeln und Anbauen

Die Bauerngartenpflanze blüht im Juli und August. Dann dürfen Sie sammeln. Schneiden Sie die übrigen Blüten nach dem Verblühen ab und die ganze Pflanze im Frühjahr hinunter. Lavendel ist ein Klassiker im Rosenbeet und hält Blattläuse von den Rosen fern. Die Mittelmeerpflanze liebt sonnige Lage und steinig, kalkhaltigen Boden. Nässe und Kälte, vor allem Frost, sind ihr zuwider. Säen Sie Lavendel oder pflanzen Sie die Stecklinge. Ernten können Sie ab dem zweiten Jahr.

Gut zu wissen

Wörtlich genommen hat *Lavandula* mit lateinisch *lavare* zu tun, mit *waschen* und *baden*, also mit Reinheit. Sein Du macht die Augen klar und »fesselt viele üble Dinge«. Über seine aphrodisierende Wirkung gehen die Meinungen auseinander, denn – ganz nach ausgleichender Lavendelmanier – kann er die Liebeslust anfeuern oder eindämmen. Mit dickem Most getrunken erregt die Pflanze die »Liebeskra«, doch pur als *Muttergottespflanze* tötet sie die »unkeuschen Gelüste«. Die Periode leitet sie nach spätestens vier Tagen ein (in Wein gekocht, nach Bock), zu starke Blutung gleicht sie aus und eine Totgeburt wie auch die Nachgeburt treibt sie aus. Bei Herzflimmern kann Lavendel ausbalancieren. *L. angustifolia* gleicht, besonders als ätherisches Öl, Gegensätze aus: im Körperlichen das Gegenspiel zwischen tag- und nachtaktiven Bereichen des vegetativen Nervensystems, im Seelischen die widerstreitenden Gefühle zwischen Lust sowie Flucht und Angri. Der so vermittelte Ausgleich beruhigt.

Unsere Erfahrung

Ohne nachzudenken gri die Autorin eines Tages mit bloßer Hand nach der gusseisernen Pfanne im 200°C heißen Ofen. Die gesamte Handfläche färbte sich in Sekundenschnelle knallrot. Zum Glück hatte sie ein Fläschchen ätherisches Lavendel-Öl zur (anderen) Hand. Fortan tröpfelte sie für den Rest des Tages Tröpfchen für Tröpfchen auf die Innenhand, anfangs alle paar Minuten, dann nicht mehr ganz so o – und hatte am Abend etwas mehr als 10 ml aufgebraucht. Das Brennen aber war vorbei, die Rötung verblasst und nicht eine einzige Brandblase hatte sich gebildet.

Weitere Namen

Hirnkraut, Nervenkräutlein, Schwindelkraut, Zitterblümchen, Muttergottespflanze; engl. *lavender*; franz. *lavande*

Typische Merkmale

mehrfährig, 10–15 Jahre; Halbstrauch mit aufrechten Ästen; Blätter gegenständig, graugrün, »eschenfarbig«; Blüten lavendelblau; Samen grauschwarz; stark aromatisch

Verwechslung

Lavendel-Arten untereinander: wirken teilweise sehr unterschiedlich, v. a. als ätherische Öle gibt es zig verschiedene Sorten; achten Sie auf die botanische Bezeichnung (lateinischer Name) auf dem Etikett

Standort

trocken, sonnig

Vorkommen

Heimat: Mittelmeerraum; Südengland, Italien, Südfrankreich

Verwendung

Blüten, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Kumarine, Gerbstoffe

Wirkung

ausgleichend, krampflösend, antibakteriell

Der gewaltige Temperaturunterschied auf der Haut war wieder ausgeglichen. Ähnliches war kurz zuvor einem jungen Mann passiert – seine Hand musste operiert und Haut transplantiert werden!

Gesundheit unterstützen

Es gibt fast keinen Anlass, zu dem Lavendel nicht passt. Allerdings ist damit keine Beliebigkeit gemeint, sondern Ausgleich und Ruhe. Um einen Konflikt friedvoll zu lösen, können Sie Lavendel einatmen.

PHYTOTHERAPIE Tee: unterstützt die Verdauung. **Gute-Nacht-Tee:** je 1 TL Lavendel, Melisse, Schafgarbe und Baldrian pro Tasse. **Kräuterkissen:** mit Lavendel füllen, für guten Schlaf und Ruhe

AROMAKUNDE Waschung: mit Lavendel-Hydrolat; 2 EL innerlich, wenn die Stimme versagt; bei Herzflimmern; äußerlich auf Schläfen oder Nasenrücken streichen bei Schwindel. **Massage oder Bad:** mit einer Öl-Lotion von *L. hybrida* (Lavandin), 1–5 Tr. in 5 ml Mandel-Öl. Inhalieren: 1 Tr. in den Macholdt-Inhalator; wirkt angenehm ausgleichend, wenn Sie von anstrengenden Auseinandersetzungen erschöpft sind. Inhalat von *L. stoechas* (Schopf-Lavendel) fördert die mentale Denkfähigkeit, *L. spica latifolia* (Speik-Lavendel) die Gelassenheit, die Dinge zu nehmen, wie sie kommen. Lavendel ist eines der besten Pflege-Öle in der Sterbebegleitung, gerade unter dem Aspekt eines friedvollen Abschieds.

Beschwerden heilen

Die antiseptische Wirkung hilft bei offenen Wunden, Insektenstichen, Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis, Verbrennungen und Bronchitis. Lavendel wirkt ausgleichend bei Erschöpfung, Depressivität und Überreiztheit. Lavendel-Öl ist das einzige ätherische Öl, das Sie in Tröpfchenform wenn nötig sogar direkt auf die Haut geben können. Leider wird es sehr oft verfälscht oder gestreckt – achten Sie beim Kauf auf allerbeste Qualität. Trainieren Sie Ihren Geruchssinn oder fragen Sie gezielt nach.

PHYTOTHERAPIE Tee: bei Blähungen. **Bad:** 1 Handvoll Lavendel (maximal 1 kg) pro Vollbad; bei Gliederschmerzen; wohltuend für die Nerven. **Lavendelhonig:** bei innerer Unruhe, Erkältungen. **Blüten:** verstreut gegen Ameisen

AROMAKUNDE Hydrolat pur (50 ml) oder, wesentlich intensiver, ätherisches **L.-vera-Öl pur** (1–10 Tr.): Erste Hilfe bei Verbrennungen oder verbrennungsähnlichen Entzündungen, wenn die Haut heiß, rot, geschwollen und schmerzhaft ist. **Einreibung:** 3 Tr. ätherisches *L.-vera*-Öl auf 1 EL Oliven-Öl; bei Erkältungen, Husten und Verkrampfungen im Atembereich und Oberkörper; klassische Indikation für eine Ganzkörper-Einreibung ist hohes Fieber, das enorm schwächt; mehrfach täglich angewandt; hilft, das Fieber in Schach zu halten. **Nackenwickel:** Baumwolltuch anwärmen, Lavendel-Öl 10 % (von Weleda oder selbst gemacht) daraufgeben und auf den Nackenbereich legen – am besten im Liegen oder rittlings auf einem Stuhl sitzend mit Kopf über die Lehne hängend; Tuch mit einem kuscheligen Handtuch abdecken und 15 Min. verweilen; sehr gut bei Verspannungen. Dieses 10 %ige Öl eignet sich als kleine Auflage auch sehr gut für Kleinkinder ab 2 Jahren bei Husten, ab 6 Jahren auch als Einreibung bei Erkältung, wenn man die klassischen Erkältungseinreibungen nicht mag; entkrampfend



Schopf-Lavendel (*L. stoechas*) wirkt antibakteriell und antiviral.

Leberblümchen

Hepatica nobilis, *Anemone hepatica*
Hahnenfußgewächse (*Ranunculaceae*)



Unter blauem Frühlingshimmel neue Energie tanken

Sammeln und Anbauen

Der Frühlingsblüher ist ein *Vorwitzchen*, zeigt er doch seine blauen Blüten schon im März oder spätestens April. In dieser Zeit wird er auch gepflückt. Wenn Sie einen unberührten, natürlich belassenen Platz in Ihrem Garten unter Laubbäumen finden, möglichst kalkreich, können Sie den Versuch wagen, das hübsche *Himmelströpfchen* dort zu etablieren. Es kommt dann auch in den nächsten Jahren wieder.

Gut zu wissen

Mit seiner Erscheinung zieht das Blümchen sofort die Aufmerksamkeit auf sich: Seine dreilappigen Blätter und die farblich changierende Blattunterseite erinnern an die menschliche Leber. Dieses deutliche Bild zeigt die Signatur. Die *Hepatica* – von griechisch *hepar*, *Leber* – wurde von den Ärzten hoch eingeschätzt und daher *nobilis* genannt: zum Zeichen ihrer *edlen*, göttlichen Herkunft. Ein alter Volksglaube sagt den frühen Blüten im Jahr große Kräfte nach. So sollen die ersten drei Blüten des Leberblümchens den, der sie verspeist, das ganze Jahr über gesund erhalten. Auf dem Land wurden die Milchkannen mit den Himmelssternen ausgewischt – die Milch war dann viel länger haltbar als sonst. Keine 100 Jahre ist es her, dass noch die Krankenzimmer mit dem *Schwarzblätterkraut* ausgeräuchert wurden. Die Leber stand im Mittelpunkt der Anwendungen, doch auch Nieren-, Blasen- und Lungen-Erkrankungen kurierten die Ärzte mit dem *Leberblatt*, außerdem Geschwüre, Geschwülste, Ekzeme und Mandel-Entzündung. Auch zur Wundbehandlung nutzen sie die Heilkräuter.

Unsere Erfahrung

Zum großen »Eröffnungsfest« des Frühlings gehört in Schweden ein ausgedehnter Spaziergang zu den Stellen, an denen der Frühlingsblüher mit seinen wunderschönen Blüten aufwartet. Orte und Zeitpunkt werden überall in den Medien bekanntgegeben. Unter den Schären an der Westküste bei Göteborg gibt es eine Insel, die berühmt für ihren reichen Bestand an *blåsippa*, *Blausippe*, ist. Die Pflänzchen wachsen in einem lichten Laubwald und beeindrucken durch ihre eigene Schönheit wie auch durch ihre unübersehbare Menge – einzeln können die kleinen Leberblümchen leicht »untertauchen«. Nach einer solchen Begegnung mit den *Blauäugern* fühlt man sich selbst wie neugeboren.

Weitere Namen

Blaublume, Blausippe, Blauäugerl, Blaue Schlüsselblume, Himmelströpfchen, Himmelstern, Sternlein, Guldenklee, Vorwitzchen, Märzblümchen, Fastenblume, Osterbloom, Hasenwurz, Waldblümli, Waldanemone, Schwarzblätterkraut, Brunnenleberkraut, Steinleberkraut, Leberblatt, Herzblume, Herzleberkraut; engl. *noble liverwort*; franz. *anémone hépatique*

Typische Merkmale

ausdauernd; Wurzelfasern zahlreich, doch nicht sehr tiefgehend; Blätter in Herzform; grundständig, samtig behaart, 3-lappig, oberseitig dunkelgrün, unterseitig dunkelbraun, erscheinen erst nach der Blüte und überstehen den Winter; Blüten sternförmig, intensiv mittelblau, an langen Stielen, mit je 6–10 Blumenblättern, 3 grüne Hochblätter an der Blütenunterseite

Verwechslung

keine

Standort

Wälder, besonders Laubwälder, Hecken, Gebüsche

Vorkommen

nördliche Halbkugel; Europa außer Westeuropa, Korea, Japan, südliche Mandschurei, gemäßigte Zonen in Nordamerika

Verwendung

blühendes Kraut, frische und getrocknete Blätter für Tee, frische Blätter für Homöopathika

Inhaltsstoffe

Protoanemonin, Flavonoide, Glykosid, Saponine, Emulsin, Gerbstoffe

Wirkung

zusammenziehend, Gallenfluss anregend, harntreibend, wundheilend

Gesundheit unterstützen

Immer mal ein paar Blättchen gekaut oder als erfrischender Tee genossen – das erhält nach altüberlieferter Erfahrung gesund und schenkt im Frühjahr neue Kräfte. Nach der winterlichen »Durststrecke« ist das leuchtend himmelblaue Leberblümchen ein aufbauendes Zeichen aus der Natur, ein wohlthuender Willkommensgruß. Wer sich in der dunklen Jahreshälfte zu sehr verausgabt und überanstrengt hat, darf nun wieder voll auftanken.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus den ersten frischen Blättern: zu späterer Jahreszeit auch die getrockneten Blätter verwenden

Beschwerden heilen

Heute vorwiegend Einsatz bei Leber- und Milzleiden, bei Nieren- und Blasenbeschwerden, bei geschwollener Leber und Milz sowie Gallenleiden (Steinen, Grieß).

PHYTOTHERAPIE Frische Blätter: zerquetschen und auf blutende Wunden auflegen, das kühlt und stillt die Blutung: 2–3 TL des Krauts als Kaltauszug täglich bei Leber-Erkrankungen, insbesondere Leber- und Milzschwellung, Gallensteinen und -grieß und bei Tuberkulose. **Blüten-Tee:** bei unfreiwilligem Harnabgang (traditionell)

HOMÖOPATHIE Hepatica D6: bei chronischen Reizungen in der Luftröhre und Bronchitis mit dem typischen Kitzelreiz im trockenen Hals

Echter Lein

Linum usitatissimum

Leingewächse (*Linaceae*)



Lebendigkeit in sich quellen lassen

**Weitere Namen**

Flachs, Flachsbeere; Leinsamen: Flachslinsen, Leinwanzen, Hornsamen, Haarlinsen, Leinbollen; Glix; engl. *flax*; franz. *lin cultivé*

Sammeln und Anbauen

Die hübsche, zarte Leinpflanze blüht im Juni und Juli, ihre Samen reifen im August heran. Gesät wird im Frühjahr. Besondere Bodenbedingungen müssen nicht gegeben sein, doch braucht Lein ein ruhiges Umfeld, kein Hacken oder Schneiden. Nach drei Monaten blühen die ersten Pflänzchen auf. Wird Lein professionell angebaut, sollte mit dem erneuten Anbau am selben Ort 5–7 Jahre gewartet werden.

Gut zu wissen

Funde in Mitteleuropa zeigen, dass Leinenstoffe bereits in der Jungsteinzeit hergestellt wurde. Im Mittelalter war der Flachsanbau reine Männersache, die mühselige Verarbeitung – rupfen, rücheln, wässern, brechen, hecheln – lag in den Händen der Frauen. Beim Flachsspinnen wurden munter Geschichten ersonnen und erzählt. Stabile Stoffe für Leinwand, Segeltuch und Zelte entstanden. Doch auch für den häuslichen Bedarf war und ist *Linnen* ein edles Gewebe für Bettwäsche, Handtücher, Tischdecken, Wäsche. In der Medizin kam Lein-Samen viel zum Einsatz: Er »bringt Lust zu den natürlichen Wercken«, hilft bei Beulen, harten Geschwülsten, Gesichtsmalen, schwarzen Nägeln, Husten, Bauchfluss, Roter Ruhr und stärkt das Sehvermögen. Heute steht der abführende und schleimhautschützende Effekt im Fokus – wohl genau richtig für den modern gehetzten Menschen, dem keine Zeit mehr bleibt, das Leben »zu verdauen«.

Unsere Erfahrung

Die Autorin kann aus eigener Erfahrung Lein-Samen in leckerem Vollkornbrot oder Frischkornbrei wärmstens empfehlen. Auch Vollkornbrötchen, gerollt in Leinsamen, sind ein Genuss. Von vielen Menschen kam die Rückmeldung, wie gut es ihrem »Bauch« damit gehe. Ein Kilo Samen (aus dem Bio-Lebensmittelladen oder Reformhaus, nicht Blumenhandel) im Frühjahr auf die Naturwiese gestreut, lässt im Sommer einen zauberhaften Blauschimmer durch die langen Grashalme blitzen. Außerdem können Sie so die Frischequalität Ihres Lein-Samens testen: mindestens 80 % der Samen sollten aufgehen – sonst nachhaken, woher der (alte) Samen stammt, und eventuell die Einkaufsquelle ändern.

Gesundheit unterstützen

Ein feine Pflanze mit kostbarem Öl – wer sie häufig auf den Speiseplan setzt, muss sie später nicht zum Reparieren der verlorenen Gesundheit einsetzen, jedenfalls nicht im Verdauungsbereich. Im Darm sitzt das »Zentralbüro« in Sachen Gesundheit. Lein-Samen will sagen: »Nimm dir Zeit für die nötigen Dinge im Leben und schluck nicht runter, was dir nicht schmeckt.«

PHYTOTHERAPIE Lein-Samen: Sie quellen und wirken dadurch leicht abführend; ideale Zugabe im Müsli und Vollkornbrot. **Lein-Öl:** enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren; als Gesundheitskick, der Krebs vorbeugen kann, speziell Darm- und Brustkrebs. Das Altberliner Rezept »Quark mit Lein-Öl« zaubern Sie so (pro Person): 1/2 Becher 25 %igen Speisequark mit 1/2 Becher Sauerrahm mischen, in der Mitte eine kleine Kuhle machen und mit 2–3 EL Lein-Öl füllen – mit Kräutersalz und Pellkartoffeln servieren; am besten direkt in einer Ölmühle kaufen, da es nicht lange haltbar ist. Lein-Öl wird auch in der Hautpflege sehr geschätzt, weil es die Zellen regenerieren hilft – in frischem Zustand. **Gelee aus Lein-Samen:** Samen in Wasser (oder Wein) bis zum Eindicken kochen, absieben; ergibt ein reinigendes Gelee für Brandwunden

Beschwerden heilen

Verstopfung, Zurückhaltung, Verhärtung: Das sind die hartnäckigen Themen, zu denen Lein-Samen »Lösungen« anbieten kann. Ob angewöhnte Verhaltensmuster seit Kinderzeiten oder später erworbene Reaktionsweisen – was

Typische Merkmale

mehnjährige Wildpflanze, im Anbau einjährig; Pfahlwurzel mit feinen Seitensträngen; Stängel aufrecht, bis zu 1 m hoch; Blätter unauffällig, lanzettförmig; Blüten himmelblau, selten weiß; Kapseln hellbraun, rundlich, mit hellbraun glänzenden Samen

Verwechslung

keine

Standort

an Orten mit hoher Luftfeuchtigkeit, in Küstengebieten

Vorkommen

Heimat: vermutlich Ägypten; wild vom Persischen Golf bis zum Schwarzen Meer; heute weltweit angebaut

Verwendung

Samen frisch oder getrocknet für Tee, Speisen, kalt gepresstes Öl aus Lein-Samen für Speisen und Hautcremes; Pressrückstände für Umschläge; frische, blühende Pflanze für Homöopathika

Inhaltsstoffe

fettes Öl (viel ungesättigte Linolsäure), Schleimstoffe, Proteine

Wirkung

die Darmperistaltik anregend



Lein-Samen regulieren auf milde Weise die Verdauung.

nicht verdaut werden kann, sollte sich auf Dauer nicht anstauen. Unverdaulich ist nicht nur manches Unerfreuliche im Leben, sondern auch ein Großteil der heute üblichen »toten« Fabriknahrung, die kaum noch Lebendiges enthält, keine echten *Lebensmittel* liefert. Der bekannte Leinsamen-Effekt gilt der Verdauung, doch die Wirkung greift weiter.

PHYTOTHERAPIE Ungequellter Lein-Samen: bei chronischer Verstopfung 1–2 EL der ganzen Samen ins Müsli geben, doch nicht quellen lassen. Oder 2 × tgl. 2 EL im Mörser zerstoßenen Samen mit 2 Gläsern Flüssigkeit einnehmen. Das Problem lässt sich eleganter und vor allem dauerhaft durch Behebung der Ursachen – fehlende Vitalstoffe im Essen – und Umstellung auf vollwertige Lebensmittel beheben. Bei Divertikulose oder Divertikulitis dringend fachkundigen Rat einholen! **Gequellter Lein-Samen:** Samen in Wasser einweichen und bei Reizdarm, Durchfall, nicht infektiösen Darmentzündungen und Katarrhen einnehmen. **Umschläge:** mit erhitzten Pressrückständen bei Abszessen, Furunkeln und Geschwüren. **Tee:** aus den Samen im Klistier bei Blasen-Entzündung, Steinleiden, Gebärmutter- und Darmbeschwerden (traditionell)

HOMÖOPATHIE *Linum usitatissimum* D6: bei Asthma, Heuschnupfen, Durchfall, Reizblase, Bettnässen

Liebstöckel

Levisticum officinale
Doldenblütler (*Apiaceae*)



*Liebestriebe durch den
ganzen Leib strömen lassen*

Weitere Namen

Gichtwurz, Labstockwurzel, Nervenkraut, Suppenlob, Liebstängel, Liebesröhre, Luststecken, Luststöckel, Lebensstock, Maggikraut, Gebärmutterkraut, Gichtstock, Nervenkräutel; engl. *lovage*; franz. *livèche*, *le céleri perpétuel*



Sammeln und Anbauen

Der bevorzugte Platz des Liebstöckels ist kalk- und nährstoffreich. Sie können ihn sowohl an einem sonnigen als auch schattigen Ort pflanzen. Die würrigen Blätter pflücken Sie bereits im Frühjahr, vor der Blütezeit von Juli–August. Im Spätsommer sind die Samen reif zum Sammeln. Die Wurzel im frühen Frühjahr oder späten Herbst ausgraben. Die Pflanze entwickelt ihre volle Größe und Kraut erst im Lauf mehrerer Jahre.

Gut zu wissen

Ihr Herkunftsnamen *liguristikum* führte zu *levisticum*, zu *Liebstockel*. Bei uns hat sich die Pflanze wie die Engelwurz einen festen Platz in Bauerngärten erobert und wird traditionsgemäß zur Verdauungsförderung, bei Bauchgrimmen, als Diuretikum (entwässernd) und zur Regulation der Menstruation eingesetzt (Samen und Wurzel). »Wurzel und Samen des Liebstockels treiben den Harn und verhelfen Männern und Frauen nicht nur zu unkeuschen Gelüsten, sie tun es auch mit Begierde und Wonnen hernach.« Das Rauchen des Stängels half bei Husten: Ein Ende wird angezündet und durch das andere Ende der Rauch inhaliert. In summa: »Liebstockel ist ein treulich Kraut.«

Unsere Erfahrung

Trägt die Pflanze ihren Namen *Liebstockel* zu Recht, wie in den volkstümlichen Bezeichnungen wie *Liebesröhre* oder *Luststecken* zum Ausdruck kommt? Ziemlich eindeutig wurde das angesichts der Rückmeldung einer Patientin, die über die Liebeskälte ihres Mannes klagte. Der Autor empfahl ihr, mit Pflanzen wie Sellerie und Liebstockel die Beziehung zu würzen, und siehe da: Vor allem nach einer Einreibung mit ätherischem Liebstockel-Öl kamen die männlichen Gelüste wieder in Gang.

Gesundheit unterstützen

Liebstockel wirkt vorbeugend gegen Nierengrieß und dient als Verdauungshilfe (bei Sodbrennen, Aufstoßen, Völlegefühl) sowie zur Durchspülungstherapie. Nicht mit Maggiwürze ersetzen, denn darin ist kein Liebstockel enthalten, auch wenn die Pflanze populär so genannt wird. Die Heilpflanze hilft eher bei übertriebenem Würzen mit Geschmacksverstärkern wie Maggi, diese zu verdauen.

PHYTOTHERAPIE Tee: Blätter eignen sich als aromatische Ergänzung in Tee-Mischungen als Appetitmacher

AROMAKUNDE *Levisticum-officinale*-Öl: 1 Tr. auf 5 ml Oliven-Öl äußerlich für eine Massage des Unterleibs zur Stärkung von Lendenwirbelsäule, Unterleibsorganen und als Aphrodisiakum; innerlich 1 Tr. in 50 ml Oliven-Öl als Salatdressing

Typische Merkmale

mehrfährig; stattlicher Doldenblütler, bis zu 2 m hoch, mit röhrenartigem Stängel; Blätter glänzend; Blüten blassgelb; Duft intensiv würzig nach »Maggi«

Verwechslung

wegen des typischen Geruchs kaum zu verwechseln

Standort

sonnige bis schattige, leicht feuchte Orte, Gärten, selten verwildert

Vorkommen

Heimat: Südwestasien und Südeuropa; in Kräutergärten europaweit

Verwendung

Wurzel, Blätter für Tees; ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Kumarine

Wirkung

harntreibend, entwässernd, verdauungsfördernd, menstruationsfördernd, krampflösend, auswurfördernd, schleimlösend, aphrodisierend, appetitanregend

Beschwerden heilen

Abhilfe schafft Liebstockel bei Harnwegs-Infektionen, Halskrankheiten (auswurfördernd), Verdauungsbeschwerden und Katarrhen der Atemwege.

PHYTOTHERAPIE Badezusatz bei Gliederschmerzen: 200 g Wurzel in 1 l Wasser auf ein Vollbad. **Harntreibender Tee:** 2 TL der Wurzel klein geschnitten überbrühen; 15 Min. ziehen lassen, mit heißem Wasser 1:1 verdünnt schluckweise trinken

AROMAKUNDE Öl-Lotion: zum starken Durchwärmen der Unterleibsorgane von Mann und Frau bei mangelnder Aktivität von Blase, Darm und Geschlechtsorganen; darauf achten, dass Sie minimal dosieren, besonders wenn Sie bereits gereizte Nieren haben oder schwanger sind



*Sich mit reinem Geist
entfalten*

Weitere Namen

Weißer Lilie, Josefs-Lilie, Gilgen; engl. *meadow lily, white lily, madonna lily*; franz. *lis candide, lis de la Madone, lis de Saint-Antoine, rose de Junon, lis blanc*

Typische Merkmale

ausdauerndes Zwiebelgewächs; Stängel einfach; Blätter lanzettförmig; Blüten in lockerer Traube; Kronenblätter leuchtend scharlachrot oder goldgelb mit schwarz-purpurroten Flecken, Blütenblätter rein weiß; Blüten trompetenförmig, stark duftend, essbar (wie auch die Zwiebeln)

Verwechslung

Orchideen

Standort

kultiviert

Vorkommen

wild in Palästina, im Libanon und im östlichen Mittelmeergebiet; bei uns in Gärten

Verwendung

Blüten für ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

ätherische Öle, Flavonoide, Schleimstoffe, Saponine

Wirkung

schleimfördernd, erweichend

Madonnen-Lilie

Lilium candidum

Liliengewächse (Liliaceae)



Sammeln und Anbauen

Wenn Sie Lilien pflanzen möchten, sollten Sie die Zwiebeln bereits im Spätsommer des Vorjahres vorziehen. Im Herbst wächst daraus eine Blätterrosette, mit der die Lilie vor dem Winter Kräfte sammelt.

Gut zu wissen

Walahfrid Strabo, so wird im Kloster Hirsau berichtet, dichtete, dass der Lilie »schimmerndes Weiß Widerschein schneeeigen Glanzes« sei und der süße Duft ihrer Blüte an die Wälder von Saba erinnere. Sie war ein Mittel für Haut und Haar, bei Flechten und Aussatz, Hühneraugen, Knochenbrüchen und verdorbenem Blut. Römische Legionäre nutzten die Zwiebeln bei Kriegsverletzungen und Brandwunden. Hildegard von Bingen pries den Duft, da er das Herz erfreue und die richtigen Gedanken beschere. Die Lilie ist ein vollkommenes Geschenk der Natur – nicht nur an Frauen, denen sie besonders viel gibt. Die Tiger-Lilie (*L. lancifolium*, Foto rechts) ist bereits seit mehr als 2000 Jahren in der chinesischen Medizin gebräuchlich, wo sie als Arzneimittel gegen Husten und Lungen-Erkrankungen angewendet wird. In den Westen gelangte sie, als der Nordamerikaner William Payne erstmals außerhalb Asiens das homöopathische Bild der Tiger-Lilie beschrieben hatte.

Gesundheit unterstützen

Ein Schönheitsmittel edelster Art für Körper und Seele ist das Öl. Dem Wesen der Lilie eigen ist vollkommene Harmonie, Weisheit und weibliche Stärke, die gerade zu Beginn neuer Lebensphasen helfen, die zukünftige Lebensqualität voll zu entfalten. Das gilt für Geburt, Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre und andere Zeiten der Veränderungen, auch im späteren Leben.

PHYTOTHERAPIE Wurzel-Öl: glättet runzlige Haut, ideal für die Halspartie und nach einer Geburt. **Blüten-Öl:** uraltes Salb-Öl, erweicht verspannte Sehnen, Bindegewebsverhärtungen wie auch Verhornungen und löst die Menstruation aus; kann wie das Wurzel-Öl wunderbar in der Hautpflege angewendet werden

AROMAKUNDE Blüten-Extrakt aus *L. candidum*: dient seit Jahrhunderten der schöngestigen »Kosmetik«, dem Sich-Einhüllen mit einem erhabenen reinen Duft, der den Geist in herausfordernden Zeiten beflügelt.

Beschwerden heilen

Die Hauptindikation sind Wunden und andere Verletzungen der Haut.

PHYTOTHERAPIE Wurzel: ein Auszug in Wein als Gegengift bei giftigen Pilzen und Schlangenbissen, als dreitägige (!) Auflage bei Hühneraugen; mit Honig gemischt und aufgelegt hilft der Auszug bei Sehnenrissen, Flechten und Aussatz; in Met getrunken reinigt die Wurzel das Blut, fördert die Menstruation, hilft bei Spasmen. **Wurzel-Öl:** Wurzel in Öl kochen, das Öl dann zum Anregen des Haarwachstums einmassieren, auch auf verbrannte Haut. **Blätter:** frisch auf Schlangenbisse, gekocht auf Brandwunden (traditionell)

HOMÖOPATHIE *Lilium tigrinum* D6: bei mangelhafter Rückbildung des Uterus nach Entbindung, bei Uterussenkung, Eierstock-Entzündung, Fluor, Uteruskoliken, Herzklopfen mit Migräne

AROMAKUNDE Öl-Auszug von *L. candidum* mit Oliven-Öl: zur Wundheilung, bei Schwellungen, Verrenkungen und Insektenstichen

Limette siehe → Zitrusbäume S. 408

Winter-Linde

Tilia cordata

Lindengewächse (*Tiliaceae*)



*Statt sich zu schinden
Linden finden!*

Sammeln und Anbauen

Die Blütezeit kann niemand verpassen: Von einem einzigen Baum verströmen im Juni und Juli bis zu 60000 Blüten ihr wunderbares Aroma: die Sommer-Linde (*T. grandiflora*, Foto rechts) stets ein bis zwei Wochen früher. Wer eine Linde im Garten hat, braucht sich um ihre Vermehrung keine Sorgen mehr zu machen – bald

Weitere Namen

Schmalblättrige Linde, Berglinde, Sandlinde, Waldlinde, Wild Lindenbaum, Spätlinde; Früchte: Pempel, Pippnuss, Pimpernüssli, Krackelnoß, Tanzpüppchen; engl. *lime tree*, *linden*, *linden tree*; franz. *tilleul à petites feuilles*

Typische Merkmale

Laubbaum; bis zu 30 m hoch, die Sommerlinde (*T. grandiflora*) bis zu 40 m; Alter bis weit über 1000 Jahre; große herzförmig zugespitzte Blätter, unterseitig blaugrün mit braunem Bärtchen an den Aderansätzen; Blütenstände gelbgrün, in Trugdolden mit je 5–10 Blüten, mit langstieligem, blassgelbem Blatt als Flugorgan für die nussartigen Früchte; Duft rein, frisch

Verwechslung

andere Linden

Standort

auf Dorfplätzen, an Straßen, Alleen und Parks oder auf Wiesen; selten wild

Vorkommen

Mitteleuropa

Verwendung

vorwiegend Blüten für Tee, Absolve, selten die Holzkohle

Inhaltsstoffe

Saponine, Flavonglykoside, Flavonoide, Gerbstoff, Gerbsäure, ätherisches Öl, Schleim

Wirkung

schweiß- und harntreibend, fiebersenkend, beruhigend, reizlindernd für Bronchien und Magen



Die Blüten der Sommer-Linde kündigen mit ihrem Honigduft »linde Lüde« an.

wachsen Lindenbäumchen überall. Wählen Sie für den stattlichen Baum auf einem lehmigen und humosen Boden einen großzügigen Platz aus. Altem Glauben nach bietet die Linde dem Menschen »guten« Schatten, was nicht von allen Bäumen gesagt wird.

Gut zu wissen

Jedes alte Dorf in Deutschland hat seine Dorflinde. Sie zieht die Menschen an, bietet sich als »Ort« zum Erzählen, Tanzen und Miteinandersein an, sie ist die Ortslinde. Auch bei toderntesten Angelegenheiten stand sie im Mittelpunkt: als Gerichtsbaum auf dem Gerichtshof. Nach Kriegen, ob verloren oder gewonnen, wurden Friedenslinden gepflanzt. Ob Marktlinde, Tanzlinde, Schlosslinde, Kirchenlinde, Friedhofslinde, Klosterlinde oder Königslinde: Sie ist und bleibt »der deutsche Traumbaum«. Die Zeitriesen sind einzigartige Naturdenkmäler. Die zu Ehren des Minnesängers Wolfram von Eschenbach benannte Wolframslinde in Ried hat gut 1000 Jahre und die Dorflinde in Schenklingfeld gar über 1100 Jahre auf dem Buckel. Um die 850 Städte und Dörfer tragen den Baum im Namen, der Haus und Hof vor allem Bösen, etwa vor Unwetter und Krankheit, schützen sollte. Der berühmte Linden-Blüten-Tee kam erst spät in Mode, etwa als Mittel bei Schwindel und »Schlag« und für das »Haupt« (17. Jahrhundert).

Unsere Erfahrung

Ein Patient war völlig aufgebracht in die Praxis gekommen. Hatte er doch sein Auto stehen lassen und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln kommen müssen. Den Wagen hatte er unter einer blühenden Linde geparkt, und nun war seine Frontscheibe so verklebt, dass er keine freie Sicht mehr hatte. Und das Reinigen war zeitaufwendig. Ein Absolve aus Linden-Blüten beruhigte seine Übererregtheit.

Gesundheit unterstützen

Haben vegetative Schweißreaktionen mit einer Tendenz zur Überreiztheit zu tun, so »lindern« die Blüten buchstäblich.

PHYTOTHERAPIE Blüten-Tee: 3 TL Blüten mit ¼ l heißem Wasser aufgießen, 3 × tgl. 1 Tasse; Klassiker, zum Schwitzen bei Erkältungskrankheiten; vorbeugend, kurbelt die Abwehrkräfte an; wassertreibend, daher gut bei Blasen- und Nierenleiden; als Auflage bei müder Haut und Fältchenbildung; ein Tuch mit lauwarmem Tee tränken und morgens und abends je 10 Min. auf das gereinigte Gesicht legen. Badezusatz: Aufguss von 2 Handvoll der Blüten in 1 l Wasser pro Vollbad; wohltuend und beruhigend für die Nerven, bei Depression. **Lindenkohle (*Carbo tiliae*):** als Zahnpulver

AROMAKUNDE Blüten-Hydrolat: 1–2 TL innerlich oder äußerlich für Kompressen bei überspannten Muskeln und Nerven, zur Magenberuhigung, zur Herzstärkung und zur Hautpflege bei Fältchen. **Parfüm:** 3 Tr. Absolve pro 10 ml fettes Öl; edles, feminines, unglaublich harmonisches Parfüm; Linden-Absolve wirkt vegetativ ausgleichend zwischen Übererregung und Erschöpfung; noch wenig erforscht

Beschwerden heilen

Verschleimung der oberen Atemorgane, der Bronchien, aber auch des Magens und der Nieren-Blasen-Organen sind die bekanntesten Hinweise auf

eine heilsame Linden-Anwendung. Sie löst – im Gegensatz zu vielen anderen Infektionsheilmitteln – auf sehr behutsame Weise. Das ist wichtig, denn der Betroffene ist nervlich meist ohnehin schon auf Hochspannung.

PHYTOTHERAPIE Blüten-Tee und -Tinktur: bei Husten; schleimlösend, sehr gut bei Fieber; bei Krämpfen und Rheuma (traditionell). **Blüten im Stofftäschchen:** als Duftkissen an trockenem Ort aufbewahren. **Branntwein:** aus den Blüten gebrannter Schnaps; bei Bauchgrimmen und Epilepsie (nach Bock). **Linden-Kohle (*Carbo tiliae*):** bei inneren Blutungen, Durchfall und äußerlich bei eitrigen, übel riechenden Wunden (bei Heilkundigem abklären lassen)

Edel-Lorbeer

Laurus nobilis

Lorbeergewächse (*Lauraceae*)



*In den Gedanken und im
Tun klar sein*

Sammeln und Anbauen

Pflückreif sind die Blätter im Frühjahr oder Herbst. Sie können den Strauch oder kleinen Baum im Garten halten, sofern Sie in einem mediterranen Klimabereich wie mancherorts in Süddeutschland leben. Da liebt er sandigen, nährstoffreichen Boden und einen sonnigen, geschützten Platz. Frost hält er nicht gut aus – falls Sie also einen Strauch im Kübel im Garten haben, stellen Sie ihn den Winter über ins Haus. Gießen Sie ihn ab und zu, sodass er nicht austrocknet.

Gut zu wissen

Den edlen Lorbeer weihen die Römer ihrem Sonnen- und Lichtgott Apollo. Als grenzüberschreitend galt seine Kraft, war er doch die Lieblingspflanze des griechischen / römischen Gottes Asklepios / Aesculapius, der die Toten wieder ins Leben rufen konnte – manche Bilder zeigen ihn daher mit Lorbeer. Der Lorbeerkranz zu Ehren eines Siegers war ursprünglich ein »Kummerkranz«: Apollon trug ihn auf seinem göttlichen Haupt, als sich Daphne, das Objekt seiner Begierde, seinen Bemühungen entzog und in einen Lorbeerbusch verwandelte. Zum Ehrenkranz wurde er für Sieger, römische Kaiser, Poeten, Sportler. Die *Laureus Sports Awards* werden auch als Sport-Oscars angesehen.

Weitere Namen

Edel-Lorbeerbaum; engl. *laurel tree, bay laurel*; franz. *le laurier, laurier-sauce*

Typische Merkmale

immergrüner Strauch oder Baum; bis zu 20 m hoch; Blätter ledrig, lanzettförmig, an der Oberseite glänzend, in warmem Dunkelgrün und mit edlem Aroma; Blüten weiß-gelblich; Steinfrüchte blauschwarz

Verwechslung

Kirschlorbeer (giftig)

Standort

Feuchtwälder; Parkanlagen

Vorkommen

Heimat: Kleinasien; heute im Mittelmeerraum, Südwestdeutschland

Verwendung

Blätter als Gewürz, für Hydrolat; das fette und das ätherische Öl für Bäder, Lotionen

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl (Blätter), fettes Öl (Früchte), Bitterstoffe

Wirkung

Gallefluss fördernd, appetitanregend, gegen Druck- und Völlegefühl im Magen helfend

Unsere Erfahrung

Mischen Sie das fette Lorbeer-Öl mit einem Tropfen ätherischen Edel-Lorbeers. Es ergibt einen wunderbaren Balsam, der für ein leichtes und freies Atmen sorgt. Er klärt nicht nur die Bronchialwege, wenn Sie ihn abends aufragen, sondern auch »dicke Luft« in Beziehungskonflikten und Streitereien. So geschehen in einer Ausbildungsgruppe, in der ein junger Mann, durch dieses Öl angeregt, hilfreich wie ein edler Ritter einer Mitteilnehmerin zur Seite sprang, die in einem Disput unfair angegriffen worden war. Es reichten schon einige klare, offene Worte – und der Streit war beigelegt.

Gesundheit unterstützen

Die aromatischen Gewürzblätter in unseren Speisen lassen nur ahnen, welch intensive Heilkraft in diesem Baum bewahrt ist. Er fungierte als starker Pest-Abwehler. In manchem Rinder- oder Pferdestall verweist hier und da noch die Hufpflege mit Lorbeer auf das alte Wissen. Wie ein edler Reitersmann auf stolzem Ross, mit klarem, reinem Blick und Verstand, womöglich einem Siegerkranz auf dem Haupt – so werden Sie sich fühlen, wenn Sie in Lorbeer-Öl gebadet haben, Ihre müden Beine damit einstreichen oder sich den edlen Balsam auf die Brust reiben.

PHYTOTHERAPIE Lorbeerbutter oder das cremige Fett-Öl: zur Durchblutung, besonders zum Durchwärmen des Brustkorbs; der an Eukalyptus-Öl erinnernde Geruch weist auf eine befreiende, nachhaltige Wirkung auf die Atemwege hin; Rauchern, besonders Mitrauchern sehr zu empfehlen.

Räuchern mit den Blättern: klärt die Atmosphäre in Räumen mit belastenden Vergangenheitsgeschehen

AROMAKUNDE Hydrolat: noch recht unbekannt; sehr wohltuend zum Reinigen stark schmutzbelasteter Haut, auch zum Vorbeugen von Verpilzung im Darmbereich (pur trinken oder Einlauf); praktisch, um durch Besprühen Lebensmittel- bzw. Kühlschrankschimmelbildung zu verhindern.

Ätherisches Öl: oral oder inhalatorisch zur Pilz- und Bakterienreinigung der Atem- bzw. Verdauungswege, das fette Öl zum Einreiben der Brust; absolut minimale Dosierung von 1/2 Tr. auf 5 g Heilerde oder pur in Inhalator beachten!; zu psychisch-kommunikativen Aspekten: *Laurus nobilis* klärt die moralische Haltung zu sich selbst und zum Gegenüber.



Die Blätter des Lorbeerbaums eignen sich wunderbar zum Räuchern.

Beschwerden heilen

Eiter bildet sich, wo Bakterien vom Organismus bekämpft werden. Effektiv unterstützen können Sie Ihren Körper bei den unterschiedlichsten Infekten und Verletzungen mithilfe des Lorbeer-Öls.

PHYTOTHERAPIE Tee: wenige Blätter aufkochen und 10 Min. ziehen lassen; bei Verdauungsbeschwerden; bei Bronchitis mit Honig

AROMAKUNDE Hydrolat, ätherisches und fettes Öl: Dosierung siehe oben; Balsam aus 10 g Fett-Öl und 3 Tr. ätherischem Öl hält sich monatelang – es sei denn, Sie haben großen Verbrauch in Grippezeiten und reiben Brust, Hals und Füße (!) regelmäßig 1 x pro Tag ein. Die berühmte »Oberammergauer Ochsen-salbe« mit Anteilen dieser beiden Lorbeer-Öle weist auf die »viestärkste« antiinfektiöse Heilkraft dieses Mittels hin.

Löwenzahn

Taraxacum officinale
Korbblütler (Asteraceae)



*Im Widerspruch wachsen
und gedeihen*

Sammeln und Anbauen

Vor Ostern ist die beste Zeit, um die jungen, gezahnten Blätter zu pflücken, noch vor dem Blühen. Die großen gelben Blütenköpfe aus lauter Zungenblüten öffnen sich im Frühling schlagartig. Für das Ausgraben der Wurzel eignen sich Frühling oder Herbst. Die sich üppig ausbreitende *Märzen-* und *Maiblume* wird bis zu 40 cm hoch und schmückt auch Gärten und Parkanlagen – wenn wir sie lassen. Kräuterkenner sammeln die ganze Pflanze mitsamt der Wurzel.

Gut zu wissen

Hunderte von deutschen Namen hat sie erhalten, die knallgelbe Butterblume, die sich nach dem Abblühen in eine Pustelblume verwandelt. Wohl jedes Kind hat sie schon zuhauf in die Luft geblasen. Einem alten Spiel zufolge heißt es: Wem es gelingt, alle »Fallschirmchen« auf einmal wegzublasen, ist ein Glückskind. Wie eine Laterne oder ein Lichtlein (*Lichtbloom*, *Liachtla*) überstrahlt der Sonnenwirbel in der Osterzeit ganze Wiesen. Den Iren galt der *Keltenstock* als Allheilmittel.

Unsere Erfahrung

Haben Sie schon mal eine Fastenkur gemacht? Sie dient unserer Erfahrung nach vorwiegend der Entlastung der Ausscheidungs- und Entgiftungsorgane als auch dem Innehalten in stressigem Alltagsbetrieb – und ist weniger geeignet zum reinen Abnehmenwollen. Löwenzahn-Saft unterstützt dabei und scheidet Vorstellungen vom Darben und Verhungern müssen zusammen mit viel »Überflüssigkeit« aus.

Gesundheit unterstützen

Mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen, lautet die positive Devise des Löwenzahns. Nur so lassen sich die Herausforderungen des Lebens ohne krampfartiges Bemühen meistern. Wie sich die Pflanze mit den schwierigsten Lebensbedingungen arrangieren und wandeln kann, so kann auch der Mensch mit ihrer Hilfe eine neue Haltung zu den Widersprüchen des Lebens gewinnen.

Weitere Namen

Pustelblume, Lichtbloom, Laterne, Liachtla, Keltenstock, Pfaffenröhrlein, Märzenblume, Maiblume, Milchblume, Sonnenwirbel, Mönchskopf, Bettpisser, Schäfchenblume; engl. *dandelion*; franz. *pissenlit*

Typische Merkmale

Stängel 10–30 cm hoch, mit je einem gold- bis hellgelbem Blütenkörbchen; Blattrosette mit gezähnten Blättern; Früchte braun mit weißer Haarkrone (Pappus) wie ein Federball

Verwechslung

Huflattich (S. 164)

Standort

fette Wiesen, Kleeäcker, auf Schutt und Viehlägern

Vorkommen

Europa, Nordafrika und Asien; in Nordamerika eingebürgert

Verwendung

Blätter, Blüten und Wurzeln für Tee, Saft

Inhaltsstoffe

Bitterstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Inulin, Glykoside, Cholin, Kalium

Wirkung

harntreibend, leicht abführend, entschlackend, entgiftend, blutreinigend, gallentreibend, leber- und nierenanregend, appetitanregend

PHYTOTHERAPIE Blüten-Kompresse: 1 Handvoll frische Blüten in 2 Tassen Wasser 15 Min. sieden, abkühlen lassen, abseihen, auf das Gesicht auftragen und antrocknen lassen; lauwarm abwaschen; für schöne Gesichtshaut. **Haarspülung:** 1 Handvoll Blüten mit kochendem Wasser übergießen, bis sie knapp bedeckt sind, abkühlen lassen und filtern; kräftigt trockenes, fettiges wie schuppiges Haar und Kopfhaut. **Frischer Presssaft** (Reformhaus): als Frühjahrskur; 1 EL auf 5 EL Buttermilch, 2–4 Wochen früh einnehmen, nach 1–2 Wochen 1 EL Saft zufügen, in den letzten 1–2 Wochen wieder um 1 EL tgl. reduzieren. **Salat:** junge Blätter (Vitamin C und A, Kalzium, Kalium, Phosphor, Magnesium). **Gemüse:** aus den Blättern, die vor der Blütezeit (vor Ostern) gesammelt werden, wie Spinat zubereiten und mit Zitronen-Saft abschmecken; Vorsicht: Der Milchsaft aus den Stängeln kann zu Vergiftungen führen (bei Auslutschen von 10 Stängeln Erbrechen und Durchfall)!

Beschwerden heilen

Löwenzahn wird zur Blutreinigung, bei chronischen Entzündungen der Atemwege, Tuberkulose, Leberleiden, Magen- und anderen Geschwüren, Durchfall, Krampfadern, Rheuma und Gicht eingesetzt. Er reguliert den Gallenfluss, schafft Abhilfe bei Blähungen und regt die Verdauung an.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 EL getrocknete Blätter und Wurzeln mit einer Tasse kaltem Wasser ansetzen, aufkochen, 15 Min. ziehen lassen und abseihen; 2 Tassen tgl. trinken; reinigt und entschlackt; gut im Frühjahr; nicht vor dem Schlafengehen trinken, da entwässernd. **Tinktur:** 20 g Wurzeln mit 150 ml Weingeist ansetzen, nach 10 Tagen abseihen; 15 Tr. tgl. vor den Mahlzeiten in Wasser nehmen; bei Gallenbeschwerden

HOMÖOPATHIE Taraxacum D12: bei gelbsuchtartigen Symptomen wie blassgelber Gesichtshaut, Zungenbelag, galliger Übelkeit und Kopfschmerz, weißlichem Stuhlgang (Abklärung beim Arzt!)

Echtes Lungenkraut

Pulmonaria officinalis
Raubblattgewächse (Boraginaceae)



Das Leben ganz einatmen



Weitere Namen

Geflecktes Lungenkraut, Lüngerlwurz, Brustkraut, Atemkraut, Hirschkohl,

Sammeln und Anbauen

Lungenkraut blüht von März bis Mai, seine Blätter werden im Hochsommer gesammelt. Die Waldpflanze mag den leichten Schatten von Laubbäumen und einen

feuchten, lehmigen Grund. Wenn es den richtigen Standort bekommt – unter Bäumen oder am Rand von Baumgruppen –, breitet es sich langsam bodendeckend aus und bedarf keiner Pflege oder Düngung.

Gut zu wissen

Die alte einheimische Heilpflanze weist eine deutliche Signatur auf: Ihre silbrig weiß gefleckten Blätter symbolisieren das gefleckte Lungengewebe. Auch ihr wissenschaftlicher Name lehnt sich an dieses Bild an: lateinisch *pulmo* heißt *Lunge*. So wurde das *Fleckenkraut* zu einem – heute fast vergessenen – Lungenheilmittel. Die Hirschnamen wie *Hirschzunge*, *Hirchkohl*, *Hirschmangold* wiederum gehen auf einen alten Glauben zurück. Danach kennt sich der Hirsch mit den Heilkräutern des Waldes aus, gilt als der Heilkundige und Heiler des Waldes, bei dem die Tiere Hilfe suchen, wenn sie krank sind. Auf seinem Speiseplan steht das Lungenkraut weit oben. Die lustigen Namen *Pluderhösle* und *Lotterhösli* schließlich verdankt es der Form seiner Blüten, während die Doppelnamen wie *Vater-und-Mutter-Blümchen* oder *Ungleiche Schwestern* seinen zwei Blütenfarben Rot und Blau zuzuschreiben sind. Am *Zuzplimi* finden auch die Bienen Gefallen, sie saugen (zuzeln) daran. Die *Frühlings-* und *Osterblume* hat sich ihren guten Ruf als Heilpflanze vor allem als *Atem- und Brustkraut* erworben. Sie wurde bei Tuberkulose eingesetzt, lange bevor Antibiotika auf den Markt kamen.

Unsere Erfahrung

Schauen Sie sich das Lungenkraut einmal genau an: Die ganze Pflanze ist leicht behaart (Kieselsäurehinweis), ein Flaum wie auf unseren Bronchialschleimhäuten; schleimiger Blattsaft, fleckige Blattzeichnung als Abbild von Lungenbläschen, sogar eitrigen Einlagerungen; rote und blaue Blütenfarbe an derselben Pflanze als Wegweiser auf die verschiedenen Atem- und Blutkreislafrhythmen (arteriell und venös); dann noch die Blütezeit an schattigem Ort im Übergang vom Winter zum Frühling, in der so viele Infekte durch Temperaturwechsel entstehen. Das alles sind nur die rein äußerlich erkennbaren Signaturen. Wer die Pflanzenseele zu erkennen versteht, schaut auf noch mehr.

Gesundheit unterstützen

Eine Pflanze, die wie das Lungenkraut vorwiegend der freien Atmung und den daran beteiligten Organen gilt, verbindet mit dem Wesentlichen, hilft quasi beim Inhalieren der Lebenskraft. Sie erweist sich somit als eine Helferin der Atmung, deren Bedeutung für die gesamte Gesundheit die zentrale Rolle spielt.

PHYTOTHERAPIE Frische Blätter: zur Unterstützung der Atemwege fügen sie sich gut in Salatmischungen; nicht unbedingt einzeln verzehren – das ist eine etwas haarige Angelegenheit. Sie können die Blätter auch kochen und als Gemüse genießen – sie sind aber etwas schleimig. **Tee:** 1–2 TL Kraut oder 1 EL des getrockneten, pulverisierten Krauts mit 1 Tasse Heißwasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen, mit Sahne und Honig warm trinken

Beschwerden heilen

Hals-Entzündung, Heiserkeit, Husten, Bronchialkatarrh, Lungentuberkulose und generell Lungenbeschwerden gehören zu den traditionellen Indikatio-

Hirschmangold, Hirschzunge, Arzneilungenkraut, Unserer-Lieben-Frau-Milchkraut, Fleckenkraut, Blaue Schlüsselblume, Roter Himmelschlüssel, Kunterbunt, Hänsel-und-Gretel, Ähnl-und-Ahnl, Tag-und-Nachtblüml, Kaiser-und-König, Ungleiche Schwestern, Schwesternkraut, Vater-und-Mutter-Blümchen, Pluderhösle, Pauerhose, Schlotterhose, Lotterhösli, Zuzplimi, Osterblume, Kuckucksblume, Honigblümlein; engl. *lungwort*; franz. *pulmonaire officinale*

Typische Merkmale

ausdauernd; 30 cm hoch; Wurzelstock dünn; ganze Pflanze samtig rau behaart; Grundblätter ei- oder herzförmig zugespitzt, weiß gefleckt, in Rosetten; Blüten erst weiß bis hellrot, später veilchenblau, röhrenförmig

Verwechslung

Wald-Habichtskraut

Standort

feuchte Laubwälder, oft Buchenmischwälder, Holzschläge, Gebüsche, an Quellen und Bächen

Vorkommen

Mitteleuropa

Verwendung

ganze Pflanze; Blätter zu Saft und Tee, frisches, blühendes Kraut für Homöopathika

Inhaltsstoffe

Mineralstoffe (besonders Kieselsäure), Allantoin, Rosmarinsäure, Saponine, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide

Wirkung

entzündungshemmend, schleimlösend, Hustenreiz stillend, adstringierend



Schmerzen austreiben

Weitere Namen

Wiesengeißbart, Wiesenkönigin, Medkraut, Geistbart, Unser-Herrgotts-Bärtlein, Wilder Hirsch, Wiesenwedel, Federblume, Hexenmehl, Himmelsleiter, Spierstaude, Allerweltheil, Fieberkraut, Taggen-Wörteln, Wurmkraut, Geschwulstkraut, Krampfkraut, Scharlachkraut, Bärmutterstrauß, Frauenkraut, Brennkraut, Schreckkraut; engl. *meadowsweet*, *bridewort*; franz. *ulmaire*, *la reine des prés*

Typische Merkmale

Staupe; 1–2 m hoch; Stängel rötlich; Wurzel schuppig; Blätter wechselständig, gefiedert, unterseitig oft weiß filzig; Blüten cremig weiß in rispenartigen Trugdolden mit lieblichem Mandelduft

nen für das *Gefleckte Lungenkraut*. Heute wird es meist in Tee-Mischungen angewendet. Das *Arzneilungenkraut* wird auch zu Wundheilung und Zellbildung gebraucht, etwa bei Ausschlägen, Verbrennungen und Geschwüren. Das enthaltene Allantoin hilft beim Abbau toten Gewebes und fördert den Aufbau neuen Gewebes.

PHYTOTHERAPIE In Bayern gab es früher »**Lungenbier**«; in Bier gekochtes Lungenkraut. Das Kraut wurde auch in Eierkuchen gebacken oder landete im Suppentopf, um bei Lungenbeschwerden Besserung zu bewirken. **Tee:** lindert Hustenreiz. **Tee-Mischung für die Lunge:** Lungenkraut wird häufig mit anderen Kräutern kombiniert, die den Atemwegen guttun; etwa mit je 10 g Spitzwegerich, Malve und Schachtelhalm

HOMÖOPATHIE *Pulmonaria D6:* bei Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege empfehlenswert

Echtes Mädesüß

Filipendula ulmaria, *Spiraea ulmaria*
Rosengewächse (*Rosaceae*)



Sammeln und Anbauen

Die Bärtchenblüten der *Wiesenkönigin* zieren die Wiesen von Juni bis August. Ernten Sie die ganze Pflanze und hängen Sie sie zum Trocknen auf. Die Wurzel wird im Frühjahr oder Herbst ausgegraben. Mädesüß lässt sich durch Wurzelteilung vermehren, ist pflegeleicht und gibt sich mit einem sonnigen, feuchten Platz, möglichst auf alkalischem Boden, zufrieden.

Gut zu wissen

Mit einem Mädchen hat das Mädesüß nichts zu tun – sein Name weist darauf hin, dass damit der germanische Honigwein Met gesüßt wurde. Das wohl bekannteste Medikament unserer Zeit ist nach dem alten Gattungsnamen der Pflanze, *Spiraea*, benannt: Im Jahr 1835 war es Biochemikern gelungen, einen Stoff aus dem Mädesüß zu isolieren, Salizylsäure, die am Ende des Jahrhunderts zur synthetischen Herstellung von Aspirin führte. Der Salizylsäuregehalt liegt bei ihm jedoch nicht so hoch wie bei der Weide, deren Gattungsname *Salix* sich wiederum in der Bezeichnung Salizylsäure findet. Ein Tee aus Mädesüß führt im Gegensatz zu Aspirin nicht zu

Magenreizung oder Ulzeration. Die in der Volkstradition übliche Anwendung zielte auf genau die Beschwerden, für die heute Aspirin angepriesen wird: Kopfschmerzen, Husten, Halsschmerzen, Erkältung, Fieber. Auch die offizielle Medizin bediente sich einst des *Allerweltheils* im großen Stil.

Unsere Erfahrung

Eine Schwitzkur muss nicht immer im Schwitzhaus stattfinden. Auch Pflanzen können ordentlich einheizen, zum Beispiel die Heidhexe. Bereiten Sie einen Tee aus Mädesüß-Blüten zu (siehe unten), wickeln Sie sich in eine schöne dicke Wolldecke ein und trinken Sie ihn schluckweise. Bleiben Sie mindestens ein halbes Stündchen so warm eingepackt sitzen oder liegen, bis Sie richtig durchwärmt sind. Wiederholen Sie die Anwendung nach Bedarf – so oft, bis sich Ihre Lebensgeister wieder zurückmelden. Diese einfache Kur ist nicht nur eine erste Hilfe, wenn Erkältungen im Anmarsch sind. Auch bei seelischem Aufwärmbedürfnis liegen Sie mit ihr richtig.

Gesundheit unterstützen

Heute wird Mädesüß zur Unterstützung der Abwehrkräfte bei aufkommenden Erkältungen empfohlen. Erkältungen entstehen oft nicht durch Kälte, sondern durch eine vorausgehende Überhitzung, durch Schwitzen – worauf dann allzu leicht eine Unterkühlung folgen kann.

PHYTOTHERAPIE Tee: 2–3 TL getrocknete Blüten pro Tasse heißes Wasser, 10 Min. ziehen lassen und noch sehr warm mehrmals am Tag trinken; schweißtreibend

AROMAKUNDE Hydrolat: zu empfehlen, wenn Sie sich samt Ihrer Haut zur guten Nacht verwöhnen möchten; pur als Abendwaschung. **Ätherisches Öl:** duftet köstlich; achten Sie beim Erwerb darauf, nicht eine Kodestillation mit Rosmarin zu bekommen, sondern eine mit Balsamharz, das als Träger viel besser passt; ein Öl für eine aphrodisische Liebeslotion

Verwechslung

keine

Standort

feuchte Wiesen, Ufergebüsch, an Gräben, Flussumfern und anderen feuchten Orten

Vorkommen

Europa, Asien

Verwendung

Blüten und Kraut als Tee, Wurzel für homöopathische Mittel

Inhaltsstoffe

Flavonoide, Gerbstoffe, etwas ätherisches Öl, Salizylsäureverbindungen

Wirkung

schweißtreibend, harntreibend, leicht antiseptisch, fiebersenkend

Beschwerden heilen

Immer noch populär ist der *Wiesengeißbart* zur Behandlung von Gicht, Rheuma und arthritischen Beschwerden. Er enthält wie die Weidenrinde (und das synthetische Aspirin) Salizylsäureverbindungen, die schmerzlindernd und entzündungshemmend sind, doch in geringerer Menge. Bei Diarrhö und Verdauungsbeschwerden, vor allem Durchfall bei Kindern, ist Mädesüß ein natürliches Heilmittel. Alte Namen verweisen weiter auf die Wirkung bei Scharlach, Krämpfen, Gebärmutterleiden und verzögerter Monatsblutung, bei Brandwunden, Gesichtsrose und Schockzuständen.

PHYTOTHERAPIE Tinktur: zum Einreiben bei rheumatischen Beschwerden; bei Verletzungen wie Schnitt- und Stichwunden oder Tierbissen Brei aus den abgekochten Blüten oder zerquetschte grüne Blätter auflegen. **Blüten-Tee:** bei Rheuma und Durchfall, mit Salbei gemischt gut zum Senken von Fieber

HOMÖOPATHIE Filipendula D6: selten verwendet, bei Nervosität, Kopfschmerzen mit Schwindel, akuten rheumatischen Anfällen, Schleimhaut-Entzündungen

AROMAKUNDE Mädesüß-Öl: beruhigt als Badezusatz Schmerzen, die aus Nervosität entstanden sind sowie aus nervösem Sich-Sorgen-Machen



*Sich von fremden Ketten
befreien*

Weitere Namen

Garten-Majoran, Mersch, Meyle, Maran, Blutwürze, Bratenkräutel, Kränzelkraut, Kuchelkraut, Maiwürzkraut, Meigram, Suppenkräutje; engl. *marjoram*; franz. *marjolaine*, *origan des jardins*

Typische Merkmale

Gewürzpflanze, bis zu 50 cm hoch; Stängel dünn, 4-kantig, stark verzweigt, bisweilen rötlich gefärbt; Blätter klein und oval, kreuzgegenständig; Blütenköpfchen hell- bis dunkelrosafarben; hoch aromatisch, würzig

Verwechslung

andere Majoran-Arten, Kretischer Dittam, Feldthymian / Quendel (S. 361)

Standort

vorwiegend in Gartenkultur

Vorkommen

Heimat Kleinasien; Nordafrika, Mittel- und Südeuropa

Verwendung

Kraut für ätherisches Öl, Tees, Bäder, Inhalation

Inhaltsstoffe

ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Gerbsäure, Saponine, Vitamin C, Zink

Majoran

Origanum majorana

Lippenblütler (*Lamiaceae*)



Sammeln und Anbauen

Wie bei vielen Gewürzpflanzen werden die Blätter des Majorans kurz vor Beginn der Blüte geerntet, wenn der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten ist. Am besten zupfen Sie einzelne Blättchen ab, oder Sie schneiden die Pflanze hinunter, nicht zu tief, sodass sie noch einmal austreibt. Die Samen mögen einen warmen Platz zum Keimen – im Haus oder Frühbeet. Alternativ können Sie Majoran im fortgeschrittenen Frühjahr ins Freiland säen, was jedoch nicht ganz so erfolgreich ist. Die Pflanze breitet sich schnell aus.

Gut zu wissen

Von den alten Anwendungen des Wilden Majorans (*O. vulgare*), auch Dost oder Oregano genannt, wissen wir: Er war ein *Eiterkraut*, das Ohrenfließen abhalf, ein *Ohrkraut* (Dostweindampf in die Ohren geleitet), ein *Zahnwehtee* und überhaupt ein *Großer Tee*, selbst für schwere Krankheiten wie Cholera und Ruhr. Oreganobäder lassen schwitzen und – so lehrte ein griechischer Arzt schon vor 2000 Jahren – beruhigen eine von Juckreiz geplagte Haut. »Dosten ... ist ein herrliche Artzney den Keichenden, Lungensüchtigen, die stäts husten«, verrät ein altes Kräuterbuch. Heute wissen wir: Dost ist höchst erfolgreich im Kampf gegen Mikroben und Keime wie den Krankenhauskeim MRSA, den er noch effektiver bekämpft als 18 bisher eingesetzte Medikamente. Er besiegt Viren, Pilze und Bazillen, die Haut und Schleimhaut befallen. Dost hilft da, wo es fließt, wo etwas überfließt: so auch dem, der die Nase voll hat.

Unsere Erfahrung

Eine Mutter durfte Majoran-Öl bei ihrem pubertierenden Jungen als ein Initiationsmittel erleben. Er war in heutigem Zwist mit allem, was mit Schule zu tun hatte, und zugleich kaum zugänglich. Doch auf Mutters Heil-Öle neugierig geworden, war er bereit, auch einmal am Majoran zu schnuppern. Da brach es aus ihm unter Tränen heraus: Er hasste die Schule, seine Mitschüler, eigentlich wollte er weg, oder alle sollten besser sterben. Aber eigentlich wollte er ja zur Schule gehen, wenn er

sich nur nicht so einsam fühlte. Dann ließ er sich erleichtert in Mutters Arme fallen und sagte, sehr zu ihrem Erstaunen, dass es ihm besser gehe. Allmählich war es ihm wieder möglich, sich für andere Mitschüler wie auch für seine Hausaufgaben zu erwärmen.

Gesundheit unterstützen

Majoran und noch intensiver Dost unterstützen dabei, Körper- und Seelenfremdes zu erkennen und zu entfernen. Seien es gefährdende Keime oder Pilze, seien es irritierende Gedanken, befremdliche sexuelle Fantasien oder auch geistige Fremdbestimmung – die *Origanum*-Pflanzen wirken befreiend und bestärken die für Ihre Gesundheit ganz eigenen Gaben.

PHYTOTHERAPIE Tee: appetitanregend. *Kraut:* frisch oder getrocknet; hilft, derbe, fette Kost leichter zu verdauen; etwa 1 TL getrocknetes oder 1 EL frisches Kraut pro Teller in Berliner Kartoffelsuppe. **Räuchern frischer Blätter:** entkeimt die Luft im Krankenzimmer

HOMÖOPATHIE *Origanum*-Urtinktur: für ein ausgeglichenes Sexualleben; ein zu starker Sexualdrang gelangt in ruhigere Fahrwasser

AROMAKUNDE Ätherisches Majoran-Öl: für alle Anwendungen in niedriger Dosis zu je 1 Tr. geeignet; eine Bauch-Einreibung mit Majoranolotion unterstützt die Immunabwehr bei Neigung zu Darminfekten und bei empfindlicher Blase; regt auch die Menstruationsblutungen an. **Inhalation:** Erleichtert das Atmen, vor allem wenn Sie dazu neigen, den Atemraum nicht nur durch Fremdeinflüsse wie Keime, sondern auch durch vergiftende Konflikte zu verringern.

Beschwerden heilen

Blähungen, Appetitlosigkeit und Krämpfe der Verdauungsorgane, Unpässlichkeit bei See- und Reisekrankheit, nervöse Unruhe, Kopfschmerzen, Migräne und Schlaflosigkeit, Bronchitis, Mund- und Wundhygiene – sehr vielseitig sind die Heilwirkungen. Denken Sie im ganzheitlichen Sinn dabei vor allem an den Hintergrund: Ihr Organismus will Fremdes bekämpfen oder angemessen damit umgehen und schafft es nicht ohne Hilfe.

PHYTOTHERAPIE Tee: bei leichter Magen-Darm-Entzündung; viel intensiver wirken die ätherischen Öle direkt auf die Vernichtung der Keime.

HOMÖOPATHIE *Majoran* D6: zur Verringerung sexueller Gelüste

AROMAKUNDE Öl-Dispersionsbad und Massagelotion: vor allem das kostspielige **ätherische Dost-Öl** wirkt wie ein natürliches Probiotikum, das nur jene Keime zunichtemacht, die schaden. Bazillen, Viren und Pilze auf der Schleimhaut, auf Verdauungs- und Atemwegen, vom Mund bis zum After, haben kaum eine Chance zu überleben; Dost hilft, die Abwehrzellen des Körpers zu mobilisieren. Im Seelischen bzw. Sozialen helfen die *Origanum*-Öle, zwischen Freund und Feind gut zu unterscheiden. Vorsicht: Oral ist vor allem das Dost-Öl zu scharf; in der Schwangerschaft besteht ein Risiko, die Wehen zu früh auszulösen. **Majoran-Öl im Luftzerstäuber:** beruhigt die laufende Schnupfennase wie die »verschnupfte« Seele; beide Öle, vor allem Dost, sind sehr wertvoll und deshalb auch recht teuer.

Wirkung

stark immuntonisierend gegen Bakterien, Viren und Pilze, entzündungshemmend, entkrampfend, konzentrationsfördernd, nervenstärkend, den Hormonhaushalt regulierend



Wilder Majoran: früher zur Heilung von Cholera eingesetzt



*Sich von Kleinem und
Feinem einhüllen lassen*

Weitere Namen

Große Käsepappel, Rossappel, Waldmalve, Gänsepappel, Hasenpappel, Kasköpfe, Käseliebchen, Kitzenkatzenkotzenkäs, Rosenpappel, Feenpappel; engl. *common mallow*; franz. *mauve des bois*, *grande mauve*

Typische Merkmale

zwei- oder mehrjährig; buschig, maximal 1 m hoch; Pfahlwurzeln spindelartig wachsend; Blätter rundlich, 3–7-teilig gelappt; Blüten rosarot mit je 5 an der Basis dunkel gestreiften Kronblättern; Früchte scheibenförmig, sehen wie Käseläbchen aus

Verwechslung

Echter Eibisch (S. 106), Weg-Malve, Moschus-Malve

Standort

an Wegrändern, Mauern, Zäunen, auf Schutt

Vorkommen

Europa, Asien

Verwendung

Blüten, Blätter, Früchte für Tee

Inhaltsstoffe

Schleimstoffe, Gerbstoffe, Vitamin C, Flavonoide (Anthocyan), Glucose, ätherisches Öl

Wirkung

die Schleimhaut schützend, hustenstillend, entzündungshemmend, schmerzhemmend

Wilde Malve

Malva silvestris

Malvengewächse (*Malvaceae*)



Sammeln und Anbauen

Malven blühen von Mai bis Oktober – sammeln Sie die Blüten und das Kraut im Juli. Immer nur frisch verwenden, dann sind sie wirklich heilsam. Samen im Frühling an sonnigem Standort aussäen.

Gut zu wissen

Die alten Ärzte nutzten den Schleim der Blätter, um den Bauch (lateinisch *alvus*) zu besänigen (lateinisch *mollire*) – daraus ist ihr Name *Malva* entstanden. Früh erkannten die Heilkundigen ihre positive Wirkung auf Wunden und Insektenstiche, ob eine Beine (Bad im Absud) und für entzündete Haut. Nicht vernachlässigen dürfen wir die »vernachlässigte« Malve, die Weg-Malve (*M. neglectus*, lateinisch für *vernachlässigt*), die einst »allergebreuchlichst unter den Doctoren« war. Ihre Blätter enthalten ebenfalls heilsamen, reizlindernden Schleim, der unsere Schleimhäute sowohl gesund erhält als auch von Schaden regeneriert.

Unsere Erfahrung

Wollen Sie sich einmal in Rosa, Violett oder Blau baden? Dann tauchen Sie in Ihre Badewanne ein, die Sie mit einer Handvoll Salz und mindestens ebenso vielen Malvenblüten gefüllt haben. Die intensiven Farbstoffe (Anthocyane) verwandeln sich in Flüssigkeiten je nach Säuregehalt von zartrosa bis tiefblau – nur gelb und grün wird es auf keinen Fall. So können Sie neben der Heilkräuterpflanze noch die heilsame Schwingung der Pflanzenfarbe in sich aufnehmen.

Gesundheit unterstützen

Die Schleimhäute besonders der Atemorgane lassen sich mit Malven-Tee gut in ihrer Schutzaufgabe unterstützen. Belegte Stimmbänder, Empfindlichkeit der Rachenschleimhaut gegenüber scharfen Speisen: All das umhüllt die Malve mit ihrem abpuffernden Schleim. Die Blüten werden gern Teemischungen zwecks der Farbintensität zugesetzt. Bereiten Sie Ihren Malven-Tee am besten selbst zu, denn der käufliche ist Hibiskus-Tee (Afrikanische Malve).

PHYTOTHERAPIE Tee: nicht kochen, sondern nur als Kaltauszug zubereiten; stärkend für die Schleimhäute, besonders der Atemwege

Beschwerden heilen

Heute wird der Pflanzenschleim der Malve überwiegend im Atembereich eingesetzt, für gereizte Mund- und Rachenschleimhäute, bevorzugt bei Husten, Asthma, Keuchhusten, Kehlkopf- und Mandel-Entzündung sowie Lungenkatarrh. Der innerliche Einsatz bei Durchfall als »Weichmacher« auch bei Verstopfung und bei Entzündungen von Magen, Darm und Blase wie auch die äußerliche Behandlung von Wunden sind noch aktuell.

PHYTOTHERAPIE Tee aus Blüten: zum Trinken, für Mundspülungen bei Halsgeschwülsten, Mund- und Zahngeschwüren, für die Atemwege (siehe oben); als Bade- oder Kompressenzusatz bei Entzündungen und Schwellungen der Schleimhäute. **Tee aus den Blättern der Weg-Malve:** bei Entzündungen im Atembereich (Hals, Mandeln, Bronchien, Lunge) wie im Bauchbereich (Magen, Darm, Blase), vor allem bei Magengeschwüren. **Kaltauszug aus den Blüten der Stockrose (*Alcea rosea*):** hilft gegen Husten und Hals-Entzündung; auch zum Gurgeln zu verwenden. **Wurzel der Stockrose:** ähnlicher Gebrauch wie die Blüten, da auch sie Schleim und Gerbstoffe enthält; bei Durchfall und anderen Beschwerden des Verdauungstraktes. **Waschung oder Umschlag mit Stockrosen-Tee:** bei Hautproblemen; Stockrose wirkt gleichzeitig erweichend und zusammenziehend. Dadurch kann sie Entzündungen lindern und die Wundheilung fördern. **Stockrosen-Sitzbad:** bei Weißfluss



Stockrose eignet sich sehr gut bei Erkrankungen der Schleimhäute.

Mandarine siehe → Zitrusbäume S. 408

Süß-Mandel

Prunus dulcis var. *dulcis*
Rosengewächse (*Rosaceae*)



*Sich von bedrückenden
Gefühlen reinigen*

Sammeln und Anbauen

Einen geschützten Platz, etwa an einer Mauer oder Hauswand, braucht das rosarote Frühlingsbäumchen. Wer in einem Weinbaugebiet lebt, hat gute Chancen. Der Bo-

Weitere Namen

Mandala, Amandelbaum, Jordanmandelbaum, Atlasmandel, Knackmandeln, Damenmandel, Prinzessmännchen; engl. *almond tree*; franz. *amandier*

Typische Merkmale

kleiner Baum; bis zu 10 m hoch; Blüten mit nur am Rand filzig behaarten Kelchen, duftend, weiß, oft zu zweien nah beieinandersitzend; Steinfrüchte filzig, klappig aufspringend mit löchrigem, schwer zu knackendem, zimtbraunem Steinkern mit essbarem, süßem Samen

Verwechslung

mit der Bitter-Mandel (*P. dulcis* var. *amara*)

Standort

warme, geschützte Lagen wie in Weinbaugebieten

Vorkommen

Heimat Mittel- und Vorderasien; heute auch Mittelmeerraum (Spanien, Italien), in geschützten Lagen Mitteleuropas (Bergstraße, Kaiserstuhl oder Rheinpfalz), Kalifornien

Verwendung

reife, getrocknete Samen für Müsli, Backwaren; Öl für Marzipan, Likör (Amaretto) und Kosmetika

Inhaltsstoffe

fettes Öl mit überwiegend ungesättigten Fettsäuren (Öl- und Linolsäure), Schleimstoffe, Vitamin A, Vitamin B-Gruppe, Vitamin E, Eiweiß, essenzielle Aminosäuren, Mineralstoffe

Wirkung

mild abführend, harntreibend, antidepressiv, nerven-, Hautreiz beruhigend

den muss frei sein von Staunässe, leicht und luftig und ein wenig kalkhaltig. Eine Südwestlage ist optimal. Sie können das Bäumchen auch in Kübeln auf dem Balkon oder der Terrasse halten. Gepflanzt wird im Frühjahr. Die Mandeln reifen ab Ende August bis in den Oktober hinein.

Gut zu wissen

Viele Sagen umranken den Mandelbaum: Aus einem Blutstropfen der Göttin Kybele, der Großen Mutter aller Götter, soll er entstanden sein. Den Mandeln wie auch dem Mandel-Öl wird aus uralter Erfahrung eine antidepressive Wirkung zugeschrieben. In einem der ersten europäischen Kräuterbücher wird der Süß-Mandel weniger Heilkräuter als der bitteren zugestanden. Die Bitter-Mandel mache die Körperflüssigkeiten im Menschen »feinstoßlich«, reinige den Eiter in »wunderbarer Weise« und befreie Brust, Lunge, Leber, Milz, Niere und Blase von Verstopfungen. Wie die Bitter-Mandel die inneren Organe reinigt, so macht es die Süß-Mandel mit Haut und Psyche – befreit sie doch von bedrückenden Gedanken und Gefühlen. Vorsicht: Bereits 5–12 ganze Bitter-Mandeln können für Kinder, 60 für Erwachsene tödlich sein. Durch Erhitzen oder Kaltpressung wird die Giftwirkung jedoch aufgehoben.

Unsere Erfahrung

Das ätherische Öl der Bitter-Mandel ist in minimaler Dosis eingeatmet oder in Lotion aufgetragen physisch unbedenklich. Ja, wir haben auch gelegentlich die Erfahrung machen dürfen, dass sich mithilfe dieses Öls der seelisch-geistige Horizont enorm weitet. Seminarteilnehmern ist es damit möglich geworden, nicht nur an die Strahlungswirkung ätherischer Öle zu »glauben«, sondern auch die durch viele ätherische Öle bekräftigte Aura (sprich die Ausstrahlung) bei sich und anderen Menschen zu erkennen. Notwendige Voraussetzung ist jedoch, bewusst und intensiv am inneren Seelengleichgewicht zu arbeiten, sonst wird das Ganze eher zu einer Irrlichterei.

Gesundheit unterstützen

Süße Mandeln ernähren Babys und schmecken auch Erwachsenen. Sie tragen zur Versorgung der Herzgefäße mit Sauerstoff und zur Senkung der Blutfettwerte bei, fördern den Kollagenaufbau und halten die Haut jung und elastisch. Zarter Babyhaut wie auch empfindlicher, gereizter und juckender Haut tut kalt gepresstes Mandel-Öl gut. Wie Walnüsse stärken Mandeln die Nerven und hellen das traurige Gemüt auf. Sie sorgen für wohligen Schlaf – eine fantastische Körper- und Seelennahrung.

PHYTOTHERAPIE Süß-Mandeln: bereichern mit ihrem wertvollen Öl Backwaren und Müsli. **Babymandelmilch:** vollwertige Babynahrung, falls keine Muttermilch zur Verfügung steht; Fläschchen à 120 g frisch zubereiten: 6–7 geschälte Süß-Mandeln fein pürieren oder reiben und mit 100 g Wasser zu Mandelmilch mischen, dann mit 20 g fein gemahlenem Vollgetreide (Weizen, Gerste, Naturreis, Hafer), das 5–8 Std. in 40 g Wasser eingeweicht wurde, per Rührstab mixen, andernfalls verrühren und durch ein feines Sieb passieren. **Öl der Süß-Mandel:** bewahrt die Haut vor dem Austrocknen, in Cremes und Salben weiterarbeitet. **Mandelkleie** (Pressrückstand der Öl-Pressung): reinigt in Waschcremes und -lotionen als hautfreundliches Peeling porentief die Haut. **Gesundheitlich hochwertiges Marzipan:** wird

halb aus geriebenen Mandeln, halb aus Honig (statt Fabrikzucker) und mit etwas Rosenwasser hergestellt; als persische Variante noch mit Kardamom.
Öl der Bitter-Mandel als Backzutat: enthält keine Blausäure

AROMAKUNDE Süßes Mandel-Öl: wunderbar als Basis-Öl für alle Aromalotionen; hat selbst ein leicht nussiges Aroma, das man bald schätzen lernt



Ätherisches Öl aus Bitter-Mandeln ausschließlich unter fachlicher Anleitung verwenden

Beschwerden heilen

Bei depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen, Arteriosklerose, Herzinsuffizienz, erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten oder Magen-Darm-Entzündungen fördert der regelmäßige Genuss von Süß-Mandeln die Genesung. Die Bitter-Mandel wird heute nur noch selten eingesetzt.

PHYTOTHERAPIE Süß-Mandeln: gehören auf den täglichen Speiseplan bei oben genannten Beschwerden: pur, in Nussmischung oder im Müsli/Frischkornbrei. **Harzräucherung:** desinfiziert die Raum-Atmosphäre im Krankenzimmer

HOMÖOPATHIE *Amygdala amarae*: geeignet bei Mandel-Entzündung, Diphtherie, Tetanus

AROMAKUNDE Ätherischer Öl-Auszug aus Bitter-Mandel: bei Asthma im Kontext spiritueller Entwicklungskrisen wie tiefer Ängste vor dem Zulassen metaphysischer Dimensionen oder Glaubenszweifel; immer nur von Fachleuten anzuwenden

Mariendistel

Silybum marianum, *Carduus marianus*
 Korbblütler (Asteraceae)



Sich gegen Ansprüche der Mitmenschen wappnen

Sammeln und Anbauen

Der Umgang mit den wehrhaften Disteln ist trotz Schutzkleidung äußerst schwierig, da sie sich hinter scharfen Stacheln verbergen. Die Samen der Mariendistel

Weitere Namen

Leberdistel, Milchdistel, Wegdistel, Wehdistel, Weißdistel, Morgendistel, Meerdistel, Silberdistel, Vehedistel, Stichesame, Stechkraut, Venusdistel, Frauen-distel, Weißwegdistel, Franziskanerkraut, Heilandsdistel, Christi Krone; Samen: Stechkörner; engl. *lady's milk*, *Marian thistle*; franz. *Chardon-Marie*

Typische Merkmale

stattliche Pflanze; Stängel stark verästelt; Blattrosette überwinternd; Blätter sehr fest, glänzend, mit weißer Marmorierung; Blütenköpfe purpurrot, leicht klebrig; verblühte Blüten biegen sich nach außen, verkleben und bilden ein Schutzdach für die Samen; Hüllblätter gelb, stachelig, zurückgebogen; Früchte grau gefleckt mit gelbem Rand

Verwechslung

Silberdistel (S. 328), Färberdistel, Heildistel (S. 156)

Standort

Wegränder, Weiden, Schuttplätze, Gärten

Vorkommen

Heimat: Mittelmeergebiet; Mariendistel dort heute häufig verbreitet und gelegentlich angebaut; Südwestasien

Verwendung

Früchte für Tee und homöopathische Aufbereitungen; auch das Kraut als Tee

Inhaltsstoffe

fettes Öl, Flavonoide

Wirkung

antagonistisch auf viele Lebergifte, krampflösend, regt Gallenfluss an, reguliert die Verdauung, harntreibend

werden nach der Fruchtreife gesammelt. Disteln gedeihen an trockenen, sonnig warmen Orten – nicht auf fetten Böden –, wo sie im Frühjahr ausgesät werden. Düngen und gießen Sie gleichmäßig.

Gut zu wissen

Der römische Arzt Dioskurides verabreichte die in Honigwein gekochte Wurzel als drastisches Mittel zur inneren Reinigung: Die Patienten mussten schlichtweg davon erbrechen. Mit Mönchen »wanderte« die *Milchdistel* im frühen Mittelalter aus Südeuropa in die Klostergärten Mitteleuropas, wo sie bei Vergiftungen und gegen die Pest eingesetzt wurde. Die alte *Vehedistel* sollte nach Hildegard von Bingen »Stechen im Herzen« und auch andernorts beseitigen. Branntwein aus den Blättern zog Gifte aus dem Leib, während der Wurzel-Absud jenen als Trunk verabreicht wurde, die Blut »ausräuspern« oder die einen »blöden«, also kränklichen Magen haben. Auch zum Gurgeln bei Zahnweh war er gut, diente weiter als Einreibung von Geschwülsten. Die Signatur der zu den ältesten Heilpflanzen gehörenden stacheligen *Wegdistel* weist im Körperlichen auf stechende Schmerzen hin, im Emotional-Mentalen auf Verletzungen der angemessenen Grenzen durch Mitmenschen.

Gesundheit unterstützen

Die *Leberdistel* ist eine Leberschutzpflanze, in kleinerem Ausmaß auch die Heildistel (S. 156). Beide Pflanzen wirken stärkend bei einer inneren Haltung des Zu-oft-über-die-eigenen-Grenzen-Gehens, was die Mitmenschen dazu verführt, dies auszunutzen. Das kann leicht eine emotionale Vergiftung bewirken, der Sie mit der Mariendistel vorbeugen können. Die Kraft der Pflanzen besteht darin, selbstzerstörerischem Verhalten einen Schlussstrich zu setzen und gesunde Grenzen zum Schutz der eigenen Individualität aufzubauen und beizubehalten.

PHYTOTHERAPIE Tee aus den Samen (oder als Präparat): schützt die Leber. Den Tee bereiten Sie pro Person aus 1 TL gemörserten Samen zu, der in 1 Tasse Heißwasser 15 Min. ziehen sollte.

HOMÖOPATHIE *Carduus-marianus*-Urtinktur: 1–3 × tgl. 2–5 Tr., eventuell mit etwas Wasser einnehmen, bei Alkohol-, speziell Biermissbrauch

Beschwerden heilen

Die Mariendistel regeneriert die erkrankte Leber und wirkt Lebervergiftungen entgegen, die durch Alkohol, Umweltgifte, Medikamente oder andere toxische Stoffe verursacht sind. Sie wird bei Verdauungsstörungen (Durchfall, harter Stuhl) nach einer Leber-Erkrankung, bei chronisch entzündlichen Leberleiden und Leberzirrhose angewendet. Auch bei »Stechen im Herzen« wie Seitenstechen wurden die Stechkörner eingesetzt.

PHYTOTHERAPIE Tee aus den Samen (oder als Präparat): für die obigen Indikationen, auch bei Vergiftung durch den Knollenblätterpilz und zur Regeneration der Leber; den Tee 3 × tgl. frisch aufgebrüht 1/2 Std. vor dem Essen trinken und so lange fortfahren, bis die Beschwerden abklingen

HOMÖOPATHIE bei Leber-Erkrankungen und Krampfadern. *Carduus-marianus*-Urtinktur: 1–3 × tgl. 2–5 Tr., eventuell mit etwas Wasser einnehmen

Scharfer Mauerpfeffer

Sedum acre

Dickblattgewächse (*Crassulaceae*)



Körperausflüsse regulieren

Sammeln und Anbauen

Ob Scharfer oder Weißer Mauerpfeffer (*S. album*), ob Größerer Mexikanischer Mauerpfeffer (*S. praealtum*) oder die Purpur-Fetthenne (*S. telephium*): So gut wie alle der genannten Arten sind in ihrem Bestand stark gefährdet und daher von der Wildsammlung ausgeschlossen. Scharfer Mauerpfeffer blüht von Juni bis August. Seine Blätter sollten schon davor, im Mai, gepflückt werden, denn sobald die ersten Knospen kommen, verlieren sie ihre Wirksamkeit. Er kann dank seines sparsamen Wasserhaushalts gut auf trockenem, felsigem Boden wachsen. Säen Sie den Schnellkeimer im Frühjahr. Die Pflanze bildet zunächst flächige Rasenpolster und blüht im zweiten Jahr.

Gut zu wissen

Sedum acre – eine von mehreren Hundert *Sedum*-Arten – wird seit 2000 Jahren als Heilmittel für Entzündungen und Schwellungen und zum Anregen der Periode, als Emmanagogum, beschrieben. In späteren Jahrhunderten kamen weitere Indikationen dazu, wie in den Herbarien nachzulesen ist. Die alt-berühmte, für ihre erweichende Wirkung bekannte Pappelsalbe, hauptsächlich aus Pappelknospen angerührt, enthält auch Mauerpfeffer. Ein mittelalterliches Frauenrezept empfiehlt Waschungen oder ein heißes Bad mit *S. album* zur »optischen Wiederherstellung« der Jungfräulichkeit. Der Name *Trip(p)madam* für den Weißen Mauerpfeffer verweist auf die Vulva, die auch den Spitznamen »Madam« hatte und im Fall von Weißfluss »tript«. Bei Weißfluss wie bei Gonorrhö kam *S. album* dementsprechend auch zum Einsatz.

Unsere Erfahrung

Ein Freund, der lange in Brasilien lebte, hat gute Erfahrungen mit dem Mexikanischen Mauerpfeffer gemacht: »Ich habe früher *Sedum praealtum* aus Brasilien (in meinem Garten in London) gezogen, was wunderbar geholfen hat, um Blutungen zu stillen. Aber leider ist er eingegangen.« Wie wendete er ihn an? »Du zerdrückst einige Blätter und schmierst den Saft auf die Wunde. Sehr effektiv bei kleinen Schnitten und Nasenbluten.« Gut also für die Hausapotheke im Garten.

Weitere Namen

Scharfe Fetthenne, Trip(p)madam, Kleiner Hauslauch, Fette Gänschen, Warzenkraut, Vogelbrot, Steinkraut; engl. *biting stonecrop*, *wall pepper*; franz. *poivre des murailles*, *orpin âcre*

Typische Merkmale

ausdauernd; moosähnliche Teppiche bildend; Blätter klein, sehr dick, fleischig, eiförmig, scharf schmeckend; Blüten 5-zählig, gelb, zugespitzt, Kronblätter länglich

Verwechslung

Milder Mauerpfeffer

Standort

sandige, felsige Orte, Mauern, trockene Rasen

Vorkommen

Europa, Westasien, wild in Neuengland

Verwendung

Blätter als Gewürz, frischer Blätter-Saft für Auflagen, frische blühende Pflanze für Homöopathika

Inhaltsstoffe

Piperidinalkaloide, Flavonoide, Gerb- und Schleimstoffe

Wirkung

Brechreiz erregend, harntreibend, entzündungshemmend, antiepileptisch, blutstillend



Weißer Mauerpfeffer hilft bei vernarbten Wunden und Verbrennungen.

Gesundheit unterstützen

Die Vitamin-C-haltigen Blätter vom Kleinen Hauslauch (*S. acre*) und anderen *Sedum*-Arten bereichern den Speiseplan.

PHYTOTHERAPIE Frische Blätter und Triebspitzen von Mauerpfeffer, Goldmoos-Fetthenne (*S. sexangulare*) und Purpur-Fetthenne: können, vor der Blütezeit gepflückt, in kleinen Mengen Salaten und Gemüsegerichten zugegeben oder als Gewürz verwendet werden: appetitanregend

Beschwerden heilen

Sedum album, *S. rupestre* und *S. telephium* wurden früher bei vernarbten Wunden und Verbrennungen äußerlich angewendet und werden es heute in Frankreich noch immer. Innerlich dienten sie als Mittel bei Epilepsie, Ruhr, Blutsturz und Bluthusten sowie zur Senkung des Blutdrucks. Wir arbeiten ausschließlich homöopathisch.

HOMÖOPATHIE *Sedum acre* D6: 3 × tgl. 10 Tr. bei schmerzenden Hämorrhoiden und Analfissuren



Sich laben und das Leben genießen

Weitere Namen

engl. mulberry tree; franz. murier noir

Typische Merkmale

sommergrüner Baum mit dichter Krone; einhäusig oder zweihäusig; 6–15 m hoch, bis zu 400 Jahre; Borke graubraun, rissig; Laubblätter oft herzförmig, ungleich grob gesägt, kommen erst spät im Frühjahr nach dem letzten Frost; Scheinfrüchte bis zu 3½ cm lang, höchstens kurz gestielt,

Schwarzer Maulbeerbaum

Morus nigra

Maulbeergewächse (*Moraceae*)



Sammeln und Anbauen

Im Hoch- und Spätsommer können Sie die dunkel purpurfarbenen Beeren sammeln.

Gut zu wissen

Seit Jahrtausenden dienen die Blätter des Weißen Maulbeerbaums (*M. alba*) in China der Seidenraupenzucht, während der Schwarze Maulbeerbaum mit seinen schmackhaften Früchten schon Jahrhunderte vor Christi Geburt in Griechenland als Obstbaum Karriere machte. In den mittelalterlichen Klöstern verwandelten die heilkundigen Mönche die süßsauren schwarzen Beeren in Wein. Mit der bitterscharfen Wurzelrinde behandelten sie Stuhlverstopfung und befreiten den Darm von Bandwürmern. Hil-

degard von Bingen lobte die Beeren als Leberarznei, auch das Blut könnten sie reinigen. Ein buchstäblich sagenhaftes Exemplar eines Schwarzen Maulbeerbaums wächst bei der Benediktinerabtei Brauweiler. Es heißt, der schlangenartig kriechende Baum soll bereits bei der Klostergründung im Jahr 1024 gepflanzt worden sein.

Gesundheit unterstützen

Erfrischend und appetitanregend sind die supersaftigen, tiefvioletten Maulbeeren – von der Hand in den Mund. Sie sorgen für eine gute Verdauung und beugen Erkältungskrankheiten vor. Früher waren sie beliebt zur Blutreinigung.

PHYTOTHERAPIE Beeren beider Maulbeer-Arten: erfrischen und regen die Verdauung an; getrocknete Früchte können wie Rosinen verwendet werden; stärken das Immunsystem

Beschwerden heilen

Der Schwarze Maulbeerbaum ist bei Entzündungen der Mundschleimhaut und im Hals, bei Husten, Fieber und Zahnschmerzen heilsam. Seine Beeren und Wurzel-Rinde führen leicht ab und fördern den Auswurf.

PHYTOTHERAPIE Frische schwarze Maulbeeren: wirken sich positiv auf Infektionen im Mund- und Rachenraum aus, auch bei Mandel-Entzündung; erleichtern bei verschleimtem Husten wie bei Bronchitis das Abhusten; alternativ können Sie **Soft, Tee oder Beeren-Sirup** nehmen. **Blätter:** über dem Essen zerbröselt, helfen bei Diabetes

dunkelviolet bis schwarz, ähnlich Brombeeren, sehr aromatisch und saftig

Verwechslung

keine

Standort

warme, sonnige Regionen

Vorkommen

Heimat: Mittel- und Vorderasien; Europa

Verwendung

Schwarze Maulbeeren für Saft, Tee, Sirup und Schnaps; Blätter und Wurzel-Rinde für Tee

Inhaltsstoffe

viel Vitamin C, Mineralstoffe

Wirkung

entzündungshemmend, zusammenziehend, leicht abführend, Auswurf fördernd

Mäusedorn

Ruscus aculeatus

Mäusedorngewächse (Ruscaceae)



Dicht machen, wo es nötig ist

Sammeln und Anbauen

Die Wurzel kann im September und Oktober ausgegraben werden; dann ist es auch an der Zeit, den Wurzelstock zu teilen. Aussäen können Sie im Frühjahr an sonnigen Stellen.

Weitere Namen

Stechender / Stacheliger Mäusedorn, Stachelmyrte, Stechmyrte, Dornmyrte; engl. *box-holly, butcher's broom*; franz. *fragon épineux, fragon faux houx, buis piquant*

Typische Merkmale

immergrüner, kleiner Strauch; Wurzelstock knotig; Laubblättchen gerundet, stachelig zulaufend, glänzend; Blüten grünlich weiß; Beeren leuchtend karminrot

Verwechslung

Stechpalme (S. 340)

Standort

Gebüsche, Wälder, trockene, steile Abhänge

Vorkommen

Westeuropa, Mittelmeergebiet bis Vorderasien, Nordafrika

Verwendung

Wurzel für Fertigpräparate; früher: Samen und Blätter für Abkochungen, Blütenknospen zum Verzehr

Inhaltsstoffe

Stereosidsaponine, Triterpene, Gerbstoffe, Harze, Mineralstoffe, ätherisches Öl

Wirkung

Wurzel: entzündungshemmend, entwässernd, venotonisierend, gewebestärkend, ödemhemmend, blutreinigend, blutstillend, fiebersenkend, schmerzlindernd; Beeren: abführend



Mit Feuerkraut klären

Weitere Namen

Kren, Green, Morettig, Mähr-Rettig, Pfefferwurzel, Beißwurzel, Bauernsenf,

Gut zu wissen

In der Antike wurden die unterirdischen Wurzelsprosse des Mäusedorns wie Spargel gegessen, während die kleinen Blütenknospen den Kapern gleichkamen. Auch als Mittel für »fressende Geschwüre« war die Wurzel angesehen. Im Mittelalter kochten Mönche Samen und Blätter in Wein und verabreichten den Trunk bei Steinen und Gelbsucht. In der Wurzel entdeckten sie einen heilsamen Effekt bei Leberschäden und Harnwegsleiden. Das Erscheinungsbild der *Dornmyrte* wirkt stramm, strahlend und durch ihre zugespitzten Blätter auch sehr wehrhaft – eine Pflanze, die Abgrenzung wie Abdichtung verleiht.

Gesundheit unterstützen

Heute wird vor allem die Wurzelkraft der Pflanze geschätzt, um die Venen zu stärken und die Dichte der Venenwände zu erhöhen. Sie hält den Abbau von Elastin auf und festigt die Kapillargefäße.

PHYTOTHERAPIE Tee aus der Wurzel: wirkt milder als konzentrierte Fertigpräparate (siehe unten); kann ab und zu vorbeugend zur Stärkung der Venen getrunken werden

Beschwerden heilen

Bei Hämorrhoiden, Krampfadern, Couperose, Besenreisern, Cellulite, Harnröhren-Entzündung, Frostbeulen, schmerzenden Venenleiden mit schweren, geschwollenen Beinen, nächtlichen Wadenkrämpfen, Juckreiz und Venen-Entzündung ist Mäusedorn-Wurzel das Mittel der Wahl.

PHYTOTHERAPIE Wurzel: als Präparat, 2–3 Kapseln pro Tag, mindestens 3 Monate lang; in Salben oder Zäpfchen zur Behandlung von Hämorrhoiden

Meerrettich

Armoracia rusticana

Kreuzblütler (*Brassicaceae*)

**Sammeln und Anbauen**

Meerrettich blüht im Juni und Juli und kann im Herbst und Winter geerntet werden. Das Aroma ist am stärksten in der frisch geriebenen Wurzel enthalten. Beim

Erhitzen verändert sich zwar der Geschmack, doch gehen wertvolle Wirkstoffe, auch Aromastoffe, verloren. Also die Wurzel am besten waschen, kräftig bürsten und dann reiben – jeweils frisch vor jedem Gebrauch. Einmal im Garten auf tiefgründigem Boden angebaut, verbreitet sich Meerrettich schnell durch seine Wurzel- ausläufer. Lichtgeschützt und bei einer Temperatur zwischen 0–4 °C hält er sich zur Lagerung, mit etwas Sand abgedeckt, bis zu ein Jahr. Der Anbau von Japanischem Meerrettich (*Wasabi*, *Eutrema japonica*) ist kompliziert und erübrigt sich in Europa.

Gut zu wissen

Die Pflanze gelangte aus Südosteuropa über das Meer zu uns, wächst auch gern an Meeresküsten – daher rührt sein Name. Zu Goethes Zeiten wurden Meerrettichumschläge bei Herzinfarkt aufgelegt, so geschehen, als der Dichter seinen zweiten Herzinfarkt erlitt. In der volkstümlichen Heilkunde war und ist die *Pfeilwurzel* auch als Pflaster bei Fieber bekannt: aus geriebenem Kren, Mehl und Wasser wird eine Paste, ein »Batz«, angerührt und auf die Füße aufgetragen. Menschen mit Fieber konnte durch »Krenbeten« geholfen werden: Man hängte ihnen eine Halskette mit feinen Krenscheibchen um. Für Kopfschmerzen bieten sich Meerrettich-Blätter, auf die Stirn gelegt, als schnelle, einfache Hilfe an. Seit dem 16. Jahrhundert wird Meerrettich angebaut (etwa im Spreewald) und als Delikatesse in zahlreichen Verfeinerungen angeboten. In Japan hat Wasabi, wörtlich *Bergstockrose*, eine uralte Heilpflanzentradition und ist damit viel mehr als nur ein edles und superscharfes Sushigewürz. Die Chinesen nennen den *Grünen Meerrettich Bergsonnenblume*.

Unsere Erfahrung

Wer sich auf Salzkuren einlässt, etwa um die verbrauchten Winterkräfte und -säfte auszuschwemmen und um neu aufzutanken oder um sich auf das Fasten einzustimmen, der möchte natürlich auf wohligen Geschmack nicht verzichten. Frischer Presssaß von Brennessel oder Löwenzahn ist jeweils nicht wirklich eine Gaumenfreude, da kommen schon eher Sellerie oder eben der Meerrettich-Saß infrage. Mit Wasser, Tee oder Buttermilch 1:1 bis 1:4 verdünnt, lässt sich das recht würzig an und ist eine Bereicherung des kulinarischen Horizonts.

Gesundheit unterstützen

Meerrettich bringt heilendes Feuer aus dem Südosten Europas. Er reinigt den Kopf und klärt die Stimme – Sie sollten ihn allerdings nicht ununterbrochen genießen. Wer sich an das noch schärfere Wasabi heranwagt, achte auf die Qualität: Meist handelt es sich um mit Chlorophyll grün gefärbten Meerrettich oder Senfpulver – echter hon-wasabi ist nicht billig. Da die Senf-Öle in Meerrettich wie in Wasabi schnell oxidieren, werden Fertigprodukte konserviert, oft geschwefelt. Daher unbedingt Meerrettich stets frisch reiben und Wasabipulver frisch anrühren.

PHYTOTHERAPIE Frischer Meerrettich: ein tolles »Körper-Putzmittel«, das rundum die Abwehrkräfte mobilisiert, es vor allem auf den Nasen-Stirn-Raum abgesehen hat, den es freimacht und klärt; kurweise Anwendung als Saft möglich (siehe oben) oder frisch reiben und 2 × tgl. 1 TL einnehmen – über 2–4 Wochen. **Wasabi:** als Dip auch zu vegetarischem Sushi, oft mit Sojasoße

Pferderadies, Rachenputzer, Waldrettich; engl. *horseradish*; franz. *raifort*

Typische Merkmale

Pfeilwurzel ausdauernd, dick, kräftig, außen cremefarben, innen weißlich, beißend scharf und senfartig im Geschmack; bis über 1/2 m lang und 5 cm dick; Blätter zahlreich, dunkelgrün, aus der Wurzel entspringend; Blütchen weiß in langen, verzweigten Trauben; Wurzel essbar, von scharfem Geschmack nicht auf der Zunge (wie Chili), sondern in Rachen und Nase

Verwechslung

Pastinake, Petersilienwurzel, Wasabi (Wurzel jedoch grünlich)

Standort

tiefgründiger, lehmiger, sandiger Boden

Vorkommen

Heimat Ost- und Südeuropa; in Mitteleuropa kultiviert und viel verwildert

Verwendung

Wurzel frisch gerieben als Lebensmittel und Breiaufgabe, gepresst für Saft, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

Vitamine (wie Vitamin C), ätherische Öle, Senfölglykoside, Mineralstoffe (besonders Kalium), Flavone, organische Schwefelverbindungen

Wirkung

antibakteriell, krampflösend, schmerzlindernd, stark durchblutungs- und verdauungsfördernd, hautreizend, fiebersenkend, leicht zellgiftig

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: Achtung: ist wegen der Feuerwirkung des enthaltenen Senf-Öls wirklich sehr scharf und kann bei falschem Gebrauch Schleim- und Bindehaut verätzen. Also niemals Kindern in die Hand geben! 1 Tr. in 5 ml Basis-Öl, auf den Rücken massiert bei starken Verspannungen durch Kälte oder Stress, oder noch besser ins Öl-Dispersionsbad – wirkt durchwärmend bis ins Blut

Beschwerden heilen

Meerrettich zählt als Heilmittel zu den pflanzlichen Probiotika, die bei akuten leichten Infekten gut den pharmazeutischen Antibiotika vorzuziehen sind. Infektionen der Atem- und Verdauungswege mit leichten Fieber, Kopf- und Rückenschmerzen sind damit schonender zu behandeln. Eine Saftkur mit Meerrettich nach einer Antibiotikanotherapie eignet sich, um Schädfolgen zu mindern.

PHYTOTHERAPIE Wundsalbe: 1 EL frisch und ganz fein geriebenen Meerrettich mit 9 EL Honig vermischen; für kleinere Verletzungen, Wunden und Hautgeschwüre. **Reine Meerrettich-Auflagen:** zuvor die Haut mit fettem Öl oder Creme schützen, dann den geriebenen Brei aufgetragen und mit einem Baumwolltuch abdecken; bei Husten auf die Brust, bei Kopfschmerzen auf den Nacken und bei Ischias auf die Seite; sobald es zu brennen beginnt, abnehmen, die Haut säubern und wieder einfetten

HOMÖOPATHIE *Cochlearia armoracia* C6: bei Schwächezuständen, Brust-, Blasen- oder Augen-Entzündung

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: dient im Wärmebad (Fuß-, Arm- oder Ganzkörperbad) als idealer Zusatz; per Dispersion, Emulsion oder Badesalz

Meisterwurz

Peucedanum ostruthium, *Imperatoria ostruthium*
Doldenblütler (*Apiaceae*)



*Schwere Lebenslagen
beherrschen*

Weitere Namen

Imperatoria, Kaiserwurz, Sterndolde, Astränze, Magisterwurz, Negenkraft, Schwindwurz, Rauchwurz, Raach-



Sammeln und Anbauen

Im Frühjahr oder Herbst können Sie die Wurzel sammeln. Sie wächst gut auf mineralienhaltigem Boden, auf Kalk und Urgestein und ist angepasst an die Bedingungen der Alpen: lange Schneeperiode und kurze Vegetationszeit.

Gut zu wissen

Wurz-aller-Wurzen, Kaiserwurz, Magisterwurz – die Meisterwurz wurde in höchsten Tönen gelobt. Für kräuterkundige Ärzte wie Fuchs und Bock war sie vor 500 Jahren eine der vornehmsten Heilpflanzen. Eine Wunderpflanze und Zauberwurz sollte sie sein. Scharf wie Feuer ist der Wurzel-Saft, sagt Bock und gesteht: »Übel brandt mich der zähe gäle saft auf der Zungen.« Pest, Epilepsie, Keuchhusten, »Grimmen«, »Leib- und Magenwehe«, Schlaf- und Schwindsucht waren ihr Einsatzgebiet. Der Wurzel-Brand – heute noch beliebt als Magenstärker – diente früher zum Waschen bei Grind und »Schebigkeit des Haupts«. Der Rauch der *Rauchwurz* half bei Asthma und reinigte in Tirol die Weihnachtsstube. Die erdige Kraut der *Imperatoria* hält einen dichten Schutzmantel für Körper und Seele bereit.

Unsere Erfahrung

In den Berchtesgadener Alpen und im Tiroler Zillertal wird heute noch Meisterwurz gebrannt. Der Schnaps schmeckt recht erdig, kräftig und leicht bitter, erinnert im Aroma an Wacholder, behält dabei einen unverwechselbaren Geschmack. Allein der Duft ist ein Krautspender. Eine Frau berichtete, dass ein winziger Schluck Meisterwurz sie sofort wieder fit machte, als sie mit den Anfangssymptomen einer Erkältung kämpfte. Die Wurzel stärkt die Abwehrkräfte bei Ansteckungsgefahr, gerade wenn seelische Faktoren mitspielen.

Gesundheit unterstützen

Der Meisterwurz wird die Begleitung durch geistige Meister zugesprochen, vergleichbar jenen Kräften, die sich im Namen Engelwurz verbergen. Solche Pflanzen helfen in großen Notzeiten, körperlichen wie seelischen. Die *Imperatoria* vermittelt Stärke und Schutz bei Ansteckungsgefahr und in seelischen Übergangssituationen. Sie wirkt kalklösend in den Blutgefäßen und beugt so Schlaganfällen vor.

PHYTOTHERAPIE Tee (*Radix Imperatoriae ostruthii*): 1 TL der Wurzel mit 2 Glas Wasser kalt ansetzen und einige Stunden (über Nacht) ziehen lassen, mehrmals tgl. trinken. **Amulett:** Kindern wurde früher die Wurzel um den Hals gehängt, als Hilfe beim Zahnen.

Beschwerden heilen

Am wirksamsten sind Wurzel und Samen, dann die Blätter. Die Wurzel wurde in früheren Zeiten bei Pest, Epilepsie, Leibschmerzen, Bronchialkatarrh, Zahnschmerzen, Viertagefieber, Geschwülsten, Steinen und Lebensmittelvergiftung herangezogen.

PHYTOTHERAPIE Tee aus der Wurzel (wie oben). **Wurzel:** wurde früher in der Tasche getragen, um das Eitern von Wunden zu verhindern; im Fall einer Wundinfektion auch im Verband aufgelegt, bei Zahnschmerzen geraucht oder auf einen »kalten Zahn« gelegt. Bei Magenvergiftung in warmem Wein getrunken fördert sie ein reinigendes Erbrechen.

HOMÖOPATHIE Imperatoria-Urtinktur: 5 Tr. pro Glas Wasser bei Magenleiden mit Wärmegefühl im Magen und Hautleiden

wurz, Grindwurz, Horstrinze, Wohlstand, Bergwurz, Wurz-aller-Wurzen; engl. *masterwort*; franz. *impératoire*, *benjoin*

Typische Merkmale

Stängel gerillt, bis zu 1 m hoch; Wurzelstock außen grauschwarz, innen weißlich, kriechend, kann bis zu 3 m lang werden und sich mit den Wurzeln anderer Meisterwurzpflanzen zu einem unterirdischen Netz verknüpfen, Wurzel-Saft milchig gelblich, leicht bitter und sehr scharf auf der Zunge; Blätter eiförmig, 3-lappig, an der Spitze gekerbt; Blüten flach, weiß bis rötlich überlaufen, in schönen Sterndolden

Verwechslung

Angelika (S. 44), Bärenklau

Standort

Bergwiesen und Bergfluren auf 1000–2600 m, im Grün-Erlen-Gebüsch und Krummholz, an Wasserläufen

Vorkommen

Europäische Gebirge

Verwendung

Wurzel für Tee, Tinktur, Schnaps und Homöopathika

Inhaltsstoffe

Kumarin, ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harz

Wirkung

Magenbesaftung anregend, harntreibend, menstruationsfördernd, schleimlösend, fieberregulierend, beruhigend, aphrodisisch, lichtempfindlich machend



*Sich mit Herz und
Harmonie verbinden*

Weitere Namen

Zitronenmelisse, Frauenwohl, Gartenmelisse, Honigblum, Bienenfang, Herzbrot, Herztrost, Wehmutterkräutl, Nervenkräutl, Riechnessel; engl. *lemon balm*; franz. *mélisse, citronnelle*

Typische Merkmale

ausdauernd; bis zu 90 cm hoch; Blätter riechen und schmecken vor der Blüte zitronenartig; Blätter gestielt, am Rand kerbig gesägt, am 4-kantigen Stängel gekreuzt und gegenständig angeordnet; Lippenblüten klein, zartweiß, in den Blattachseln; Aroma lieblich frisch

Verwechslung

Zitronen-Katzenminze

Standort

sonnige, windgeschützte Lage; liebt Weinbaugegenden mit mildem Klima und braucht genügend Feuchtigkeit; in Klostergärten, später in Bauerngärten

Vorkommen

Heimat östlicher Mittelmeerraum, wo sie wild wächst; in ganz Europa kultiviert

Verwendung

als Tee, Tinktur, Komresse, Hydrolat, Öl-Einreibung

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Harz, Schleim, Glykosid, Saponin

Wirkung

krampflösend, beruhigend und antiviral

Melisse

Melissa officinalis

Lippenblütler (*Lamiaceae*)



Sammeln und Anbauen

Melisse können Sie in Töpfchen ansäen und, sobald sie gekeimt ist und eine Größe von etwa 5–10 cm erreicht hat, an einem warmen, geschützten Platz auspflanzen. Sie liebt einen durchlässigen und gut gegossenen Boden. Damit sie an Kraut gewinnt und im Folgejahr gestärkt neu austreibt, sollten die Blätter im ersten Jahr noch nicht so üppig geerntet werden. Im September darf sie ein zweites Mal zurückgeschnitten werden. Die Blätter und oberen blühenden Triebe möglichst wenig anfassen und zügig im Schatten trocknen. In Porzellandosen aufbewahren, nicht in Metall.

Gut zu wissen

Ein Blatt wie ein Herz, ein Blatt für das Herz – so wurde und wird die Melisse seit Jahrhunderten, vor allem in der Signaturenlehre, gelobt. Auf das Herz gebunden, befreit sie Frauen von Liebeskummer, ist »für treue ich gut denen, so traurig und schwermütig sind«, und macht fröhlich. Laut altem Hebammenwissen tut ihr erfrischender Duft den Frauen wohl, die unter Übelkeit in der Schwangerschaft leiden. Als *Frauenwohl* hilft sie bei seelischen Frauenbeschwerden während der Menstruation. Mit ihrem Duft zieht die Melisse auch Bienen an (ihr griechischer Name bedeutet *Honigbiene*) und lindert frisch aufgelegt bei Bienenstichen. Imker reiben die Bienenkörbe mit Melissenkraut ab, damit das Bienenvolk nicht ausschwärmt. Melisse ist ein begehrtes Futter dieser Insekten. Die Pflanze ist seit alter Zeit beliebt wegen ihrer entspannenden und angstlösenden Wirkung, auch bei Kopfschmerzen. Sie sorgt für frischen Atem, klärt die Augen, reinigt und säubert Wunden, lindert Schmerzen, auch Zahnweh. Weltbekannt wurden das 1611 in Paris von Mönchen eingeführte Melissenwasser (Rezept unten) und später der »Klosterfrau Melissengeist«, nach einer Rezeptur der Klosterapothekerin Maria Clementine Martin Anfang des 19. Jahrhunderts.

Unsere Erfahrung

Geben ist seliger denn Nehmen – Menschen mit dieser Lebenseinstellung entsprechen zweifellos einer gesellschaftlich gern gesehenen und ethisch korrekten Ehrenamtlichkeit. Doch gleichzeitig widersprechen sie damit dem Lebensfluss ihres eigenen Herzens: Es braucht auch den Rückfluss des Lebenssaftes. Eine Klientin, eine sehr hingebungsvolle Köchin, erlebte während einer Handmassage mit Melissen-Öl,

wie schwer sie solch wohltuende Anwendung für sich annehmen konnte. Dass Nehmen genauso selig machend sein kann wie das Geben, das dürfen ihre Hände in der Melissenbegegnung wieder lernen.

Gesundheit unterstützen

Die Melisse ist eine jener ausgleichend wirkenden Heilpflanzen, die sowohl in Herz-Kreislauf-Tätigkeit eine Balance aufrechterhalten helfen als auch im sensiblen Wechsel der Rhythmen des vegetativen Nervensystems. Sie ist die ideale Stressbegleiterin. Neue Forschung bestätigt: Sie stärkt auch das Gedächtnis und das Erinnerungsvermögen.

PHYTOTHERAPIE Melissen-Tee: 1 TL Blätter pro Tasse mit heißem Wasser übergießen und 5 Min. ziehen lassen (nicht kochen); 1–2 Tassen pro Tag hilft abends beim Zur-Ruhe-Kommen und Einschlafen; morgens oder bei Abgespanntheit belebend, erfrischend und stärkend. Das ist kein Widerspruch, denn Entspannung und Kräftigung passen durchaus zusammen.

HOMÖOPATHIE Melissa D6-Tinktur: reguliert die Menstruationsrhythmen

AROMAKUNDE Öl-Dispersionsbad von *Melissa officinalis*, Herz-Einreibung und Fußmassage: 1%ige Öl-Lotion, 1 × pro Woche, zur Stärkung von Herz- und Nervenrhythmus. Hydrolat: als Schönheitswasser. **Öl von *Monarda fistulosa* (Weiße Goldmelisse):** dient (mit obigen Anwendungen) stärkend jenen, die ihr ganzes Herzblut in den Dienst für andere Menschen oder eines Projektes stellen

Beschwerden heilen

Melisse wirkt wie ein mildes Beruhigungsmittel, wenn Angst und Nervosität auf Herz, Magen und Darm übergreifen. Menschen, die sich selbst zu viel abverlangen und dauernd über ihre Grenzen hinausgehen, finden in ihr eine ausgleichende Helferin.

PHYTOTHERAPIE Tee: erleichtert die Atmung und lässt Fieber besser aushalten; entkrampft Magen und Darm; steigert nach längerer Krankheit den Appetit; wirkt bei Kopfschmerzen, Migräne und Reizungen des Nervensystems lindernd; bei Neuralgien, Reizbarkeit und Unruhe; entkrampft bei Menstruationsbeschwerden die Unterleibsorgane und lindert Schmerzen.

Melissenwasser: aus 150 Teilen Trinkspiritus, 250 Teilen Wasser, 15 Teilen Melisse, 12 Teilen Zitronenschale, 6 Teilen Muskat, 3 Teilen Zimtrinde und 3 Gewürznelken; zum Einreiben bei rheumatischen Beschwerden

AROMAKUNDE Rhythmische Einreibungen des Brustkorbs: mit 1 Tr. pro 10 ml Mandel-Öl-Lotion 1 × tgl. bei asthmatischen Beschwerden und Herzschwächen. **Melissen-Creme:** bei Herpes auftragen. Achten Sie auf Bioqualität. **Hydrolat:** wenn Sie eher körperorientiert Melissendestillat verwenden möchten, ist das Hydrolat deutlich preiswerter; Mundspülungen mit 2 EL bei Herpesbläschen, aber auch bei lästigem Hautjucken durch Windpocken, verschafft Linderung. **Ätherisches Öl von *Monarda fistulosa*:** fördert bei vegetativ verursachter Herzschwäche wie allgemeiner Unausgeglichenheit die persönliche Balance. Das Öl von *M. didyma* (Rote Goldmelisse) wirkt ähnlich wie das ätherische Öl von Thymian thymol (S. 361), nur deutlich milder, wohltuend zum Inhalieren bei Atemwegsinfekten.



Die Indianernessel (*M. fistulosa*) ist Gold für unser Herz.



*Schockierendes Leid
überwinden*

Weitere Namen

Stern von Bethlehem, Dolden-Milchstern, Wilder Knoblauch, Vogelmilch, Gärtnerschreck, Gärtnerstern; engl. *Star of Bethlehem*; franz. *ornithogale*

Typische Merkmale

mehrkjährig; bis zu 30 cm hoch; Zwiebeln; Blätter lang, schlank, mit weißer Mittellinie; Blüten 3-zählig, milchig weiß, mit 6 Hüllblättern in doldigen Trauben

Verwechslung

die verschiedenen Unterarten miteinander

Standort

Wegränder, Wiesen, Weinberge

Vorkommen

Heimat westlicher Mittelmeerraum; heute auch Mitteleuropa, in Gärten und wild

Verwendung

Zwiebeln für Absud und Homöopathika, Blüten für Essenz

Inhaltsstoffe

Saponine, Glykoside, Schleimstoffe

Wirkung

haartstärkend, regt Haarwachstum an; Achtung: giftige Glykoside!

Doldiger Milchstern

Ornithogalum umbellatum

Spargelgewächse (*Asparagaceae*)



Sammeln und Anbauen

Die Blüten öffnen sich im April, und die Zwiebeln sind im frühen Herbst reif zur Ernte. Als Standort eignet sich lehmiger Gartenboden mit nicht zu viel Sonne. Vermehren können Sie die Pflanze durch Teilung oder Vereinzeln der Tochterzwiebeln, alternativ durch Säen in einen kalten Kasten. Der »Gärtnerschreck« breitet sich auch von allein üppig aus.

Gut zu wissen

Beim *Stern von Bethlehem* ist innerlich höchste Vorsicht geboten. Die Zwiebel kann jedoch sehr wohl in feinst dosierter homöopathischer Potenzierung oder äußerlich zu Heilzwecken verwendet werden. Die Bach-Blüte *Star of Bethlehem* hilft Menschen, die durch einen Schock, Unfall oder ein anderes ungutes Ereignis ihre Lebenskraft verloren haben und wie gelähmt sind, nur noch auf Sparflamme leben, sich gewissermaßen aufgegeben haben. Sie können das Vergangene loslassen und neue Belebung im körperlich-seelisch-geistigen Bereich erfahren.

Gesundheit unterstützen

Der Doldige Milchstern ist ein Aufbaumittel für die Haare. Er kräftigt sie und regt zum Wachstum an. Stets äußerlich anwenden!

PHYTOTHERAPIE Zwiebeln: in Wasser einweichen; den Sud nach der Haarwäsche eine Weile in die Kopfhaut einziehen lassen

Beschwerden heilen

Wie Fingerhut und Maiglöckchen wirkt der *Dolden-Milchstern* auf das Herz, doch sollte er in feiner, homöopathischer Dosierung zur Anwendung kommen. Die Wirkung der Blüten-Essenz auf die emotionale Verarbeitung traumatischer Ereignisse, die gerade eben oder vor vielen Jahren geschahen, hat sich vielfach bestätigt. Geburtstraumen, Unfälle, schwere Verluste, Nie-

derlagen oder Schock-Erfahrungen können mit der Essenz verheilen, um bald neuer Lebensenergie Platz zu machen.

PHYTOTHERAPIE Blüten-Essenz: 4 × tgl. 4 Tr. in oder nach (auch längst vergangenen) Schocksituationen einnehmen

HOMÖOPATHIE *Ornithogalum D12*: stärkt Herz und Magen, gleicht Gemütsverstimmung aus und kann sogar bei Darmkrebs eingesetzt werden, außerdem bei Schwermut, Depression, schweißgebadetem Erwachen in der Nacht und Schlaflosigkeit wegen Übelkeit. Nur mit fachkundigem Rat anwenden!

Pfeffer-Minze

Mentha piperita

Lippenblütler (*Lamiaceae*)



Widersprüche kreativ nutzen

Sammeln und Anbauen

Pfeffer-Minze wächst fast nur in Gärten und kann jederzeit geerntet werden. Wer sie trocknen will, pflückt sie bei schönem Wetter zu Beginn der Blütezeit, die von Juli bis August reicht. Sie liebt die Sonne und etwas feuchten Humusboden. Auch lässt sie sich leicht anbauen, am besten im Herbst. Wegen ihrer weitverzweigten Wurzeln benötigt sie ausreichend Abstand zu anderen Pflanzen, etwa 30 cm. Sie vermehrt sich durch die Wurzelstöcke.

Gut zu wissen

Minzen dienten schon den griechischen Ärzten zu Heilzwecken, die mit dem Verreiben der Blätter auch die Krankenzimmerluft reinigten. Die echte Pfeffer-Minze ist heute eine der wichtigsten Magen-Darm-Pflanzen. Bekannt ist sie für die schnell einsetzende Wirkung ihrer Heilimpulse. Mit dem hohen Gehalt an Menthol im ätherischen Öl übertrifft sie alle anderen Minzen. Sie ist eine Pflanze der extremen Gegensätze, lässt Kälte und Wärme in schnellem Wechsel empfinden und wirkt am Ende ausgleichend.

Unsere Erfahrung

Schlaf, unterbrochen durch heftiges Träumen, häufiges Wasserlassen, intensives Schwitzen und am Morgen eine überwachte Klarheit des Denkens: Solche Symptome

Weitere Namen

Englische Minze, Halskraut, Bauchminze, Windtreiber, Abnehmerkraut; engl. *peppermint*; franz. *menthe poivrée*

Typische Merkmale

wohl Kreuzung aus *M. aquatica* (Bach-Minze) und *M. spicata* (Ähren-Minze); mehrjährig, vermehrt sich von selbst durch Wurzel ausläufer; bis zu 1 m hoch; Stängel kantig, oft verzweigt; Blüten dunkelviolet, in lockeren, kopfigen Scheinähren; stark aromatisch

Verwechslung

andere Minzen

Standort

meist in Gärten, auch wild, an feuchten Orten, Gräben

Vorkommen

Heimat Ostasien, in Europa

Verwendung

Blätter; Tee, ätherisches Öl, Hydrolat

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Enzyme, Flavonoide

Wirkung

erfrischend kühlend, magenberuhigend, entzündungshemmend, zusammenziehend

schildern Klienten immer wieder, wenn Sie sich mit nur einem Tropfen ätherischen Pfeffer-Minz-Öls in einer Lotion eingerieben haben. Das verstehen jene, die sich das scheinbar Widersätzliche dieser Pflanze erschlossen haben. Für die Beschleunigung von Heilungsprozessen ist das sehr förderlich.

Gesundheit unterstützen

Pfeffer-Minze ist wie ein plötzlich anwesender Helfer, mit dem man gar nicht gerechnet hätte, da die Krise ausweglos erschien. Besonders das Öl gibt kurzfristig Impulse, zeigt Auswege aus einer festgefahrenen Situation. Sie ist eine Pflanze zur Kurzbegegnung, nicht zum Dauergebrauch – wie eine frische Brise in abgestandener Raumluft.

PHYTOTHERAPIE Badezusatz: Aufguss von 250–500 g Kraut in 2–3 l Wasser auf ein Vollbad; zur allgemeinen Stärkung und Kräftigung und für eine wohltuende Wirkung auf die Nerven; beruhigt bei Magenbeschwerden und wirkt entzündungshemmend. **Tee:** frisch aufgebrüht 3 TL frische oder 1 TL getrocknete Blätter pro Tasse; beugt Sodbrennen nach dem Verzehr von fetten Speisen vor; wirkt positiv auf den gesamten Organismus.

Pfeffer-Minz-Milch: 1 EL getrocknete Blätter mit ¼ l kochender Milch aufgießen, 5 Min. ziehen lassen und schluckweise trinken; erfrischt bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit

AROMAKUNDE Öl der Pfeffer-Minze: zum Schnupperrn bei Spannungskopfschmerzen, die von widersprüchlichen Reizen herrühren, wie Wärme- und Abkühlungsbedürfnis, Appetit und Unlust oder Arbeitsmotivation und Routinelangeweile. **Bademilch:** 3 Tr. ätherisches Öl pro 1 l Milch für ein Bad; erzeugt das Empfinden, gleichzeitig in einem Gletschersee und in flüssiger Lava zu baden; als »Reiztherapie« bei plötzlichen Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen zur ersten Linderung, bis die Ursachen geklärt sind. **Hydrolat:** äußerlich sehr wohltuend bei Überwärmung, temperatenausgleichend; als Gesichtsauflage oder Nackenkompressen; beugt Erkältungen vor; innerlich als beliebte Zutat von Erfrischungsgetränken (1:2). **Grüne** (*M. spicata*) und **Krause Minze** (*M. spicata* var. *crispa*): sowohl als Erfrischungsgetränk als auch als ätherische Öle im Inhalat mental sehr aufweckend



Für sommerliche Temperaturen: ein Erfrischungsgetränk aus Krauser Minze

Beschwerden heilen

Wer sich zwischen zwei in völlig verschiedene Richtungen trabende Pferde hat spannen lassen, die Spannung als zerreißend empfindet und dann plötzlich einschießende Schmerzen bekommt, darf fast immer auf schnelle Hilfe durch Pfeffer-Minze bauen. Die Pflanze wirkt innerlich als Tee und äußerlich mit dem ätherischen Öl. Sie hat einen leicht anästhesierenden Effekt auf die Haut und stillt Schmerzen. Ihr Einsatzbereich erstreckt sich auf Krämpfe im oberen Verdauungstrakt und in den Gallenwegen, Reizmagen, Erkältungskrankheiten und Entzündungen der Mundschleimhaut. Die bakterienhemmende Wirkung des ätherischen Öls wird am besten in einer Verdünnung von 0,1 % erzielt. Das darin enthaltene Menthol verringert die Sekretion der Nasenschleimhaut.

PHYTOTHERAPIE Tee: bei Verdauungsbeschwerden (Krämpfe, Blähungen); Wirkung wird sicherer mit dem ätherischen Öl erreicht

HOMÖOPATHIE Urtinktur-Lösung: 1 %ig; bei Hautjucken durch Kälte

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: lindernd bei Gelenk- und Muskelschmerzen wie Kopfschmerzen (auf den Anlass der Beschwerden achten); 2 Tr. Öl in 10 ml

Träger-Öl mischen, nie pur auftragen! Das hochwertige Öl niedrig dosieren, stets verdünnt (!) auch innerlich; fördert die Ausschüttung von Gallensaft, stärkt die Verdauungstätigkeit und löst Krämpfe. **Verdauungs-Öl:** 1 Tr. ätherisches *M. viridis*-Öl pro 1 EL Basis-Öl sanft auf den Bauch streichen; bei Übelkeit nach fettem Essen. **Hydrolat:** bei Zahnschmerzen 1 TL pro Glas Wasser zum Gurgeln; auch für frischen Atem bei Mund- oder Magen-Entzündung. Die ätherischen Öle der Grünen und der Krausen Minze sind lange nicht so scharf wie Pfeffer-Minz-Öl. Insofern sind sie besser verträglich, jedoch nur im Kontext von Leber-Galle-Schwäche als Ersatz sinnvoll.

Mistel

Viscum album

Mistelgewächse (*Loranthaceae*)



*Nicht mehr fremd im
eigenen Leben sein.*

Mistel

Sammeln und Anbauen

Der Halbschmarotzer sitzt auf vielen Nadel- und Laubbäumen. Zu unterscheiden sind die Laubholz- (Apfel), Tannen- (Weißtanne und andere Tannen) und die Föhren-Mistel (Wald-Kiefer, Schwarz-Kiefer, Fichte). Selten wachsen Misteln auf Eichen. Bei der sogenannten *Eichenmistel* handelt es sich um die mit der Mistel verwandte Riesenblume (*Loranthus europaeus*) aus Südosteuropa und dem östlichen Mitteleuropa. Misteln blühen von März bis Mai. Blätter und Stängel sind im Frühjahr erntereif. Wollen Sie eine Mistel auf einem Baum ansiedeln, drücken Sie an einem trockenen Wintertag ein paar zerdrückte Beeren an den Stamm.

Gut zu wissen

Die keltischen Druiden haben aus der Mistel, die sie mit goldener Sichel bevorzugt aus Eichen schnitten, einen Trunk zum *Heil aller Schäden* bereitet und ihr damit für alle Zeiten einen geheimnisvollen Ruf verliehen. Ein Zweig des *Drudenfußes* an der Haustür und das Pentagramm (ebenfalls *Drudenfuß* genannt) darauf gemalt, sollte nachts den Besuch der *Drud* verhindern. Mit einem Mistelzweig öfnete der Totengeleiter Hermes/Merkur die Tore zur Unterwelt. Nach germanischer Überlieferung tötete ein Speer aus Mistelholz den Sonnengott Balder, womit die Götterdämmerung begann. Bei den mittelalterlichen Ärzten stand die Mistel hoch im Kurs: Mit Harz und Wachs half sie bei allerlei Geschwulst und mit Weihrauch heilte sie auch alte

Weitere Namen

Eichenmistel, Baumkraut, Fallkraut, Affalter, Alpranken, Donarbesen, Druidenmistel, Drudenfuß, Trudennest, Häxerberi, Hexennest, Teufelsast, Immergrün, Klüster, Knisterholz, Heilg Kreuzholz, Marienstocken, Leimbalm, Vogelmistel, Vogelleim, Wintersamen, Muschle, Mispel, Nistel, Wachsbeere, Schnudelbeeren, Engelchen, Heil-aller-Schäden; engl. *mistletoe*; franz. *gui*

Typische Merkmale

Holzpflanze; Schmarotzer auf Bäumen und Sträuchern; Verzweigung regelmäßig, gabelartig; Sprossglieder in kurzen Spitzen endend, meist mit Blüte, kurz darunter nur ein Blattpaar tragend; Blätter immergrün, lederartig; Blüten klein, unscheinbar; Beerenfrüchte einsamig, milchig weiß, schleimig

Verwechslung

keine

Standort

auf Laub- (verschiedene Obstbaumarten, Linden, Ahorn oder Weißdorn), auch auf Nadelbäumen; bevorzugt an basenreichen Standorten

Vorkommen

Südkandinavien, Mittel- und Südeuropa

Verwendung

Blätter, Zweige

Inhaltsstoffe

Lektine, Bitterstoffe, Harz, Histamin, Saponine, Schleim, Viscalbin, Viscin, Viscotoxin und Inhaltsstoffe der Wirtspflanze

Wirkung

blutdrucksenkend, zellregenerierend, immunstimulierend, schmerzlindernd, antiepileptisch

Geschwüre. »Mistel zieht allerlei subtile und grobe Feuchtigkeit heraus und zerteilt und verzehrt sie« (Fuchs 1543). Populär war sie zum Blutstillen, Blutdrucksenken, bei Schwindel und Kopfschmerzen und in der Geburtshilfe. Epileptiker trugen einen Zweig des *Fallkrauts* unter dem Wams, und Hildegard von Bingen empfahl sie bei Erfrierungen sowie Brust- und Lungenleiden (Birnbäum-Mistel). Später wurden auch Gesundheitsschäden durch Erdstrahlen mit ihr behandelt, da sie an Strahlungsorten wächst.

Unsere Erfahrung

Ein Mann kam mit dem Wunsch, seinen Hautkrebs zu behandeln, in die Praxis. Sein Leben hatte er in fünfzig Jahren so wenig im Griff, dass seine Frau wie auch sein Arbeitgeber nur noch aus Mitleid zu ihm hielten. Über sein selbst produziertes Lebenschaos war er nicht Herr, und so wucherte um und in ihm die Gewissheit, fremd im eigenen Leben zu sein. Die Iscador-Mistel-Therapie verhalf ihm, seinen Eigenwillen so intensiv zu gestalten, dass er nicht nur das »Fremde« aus seinem Leib vertreiben, sondern ein Jahr später ein völlig neues, selbstbestimmtes Leben beginnen konnte.

Gesundheit unterstützen

Immunisierung heißt bei der Mistel, sich gegen Fremdbesetzung zu feien, Schmarotzendem oder gar Zerstörerischem bewusst die Stirn zu bieten. Auch zur Regulierung des Kreislaufs und der Arteriosklerose-Prophylaxe ist sie dienlich.

PHYTOTHERAPIE Injektionsbehandlung (subkutan) mit Extrakten aus Mistel (meist aus anthroposophisch orientierter Herstellung): gute Begleittherapie bei Geschwulst-Erkrankungen zur Stärkung des Immunsystems, zur Metastasenprophylaxe; als unspezifische Reizbehandlung, die die Lebensqualität deutlich bessert

Beschwerden heilen

Hoher Blutdruck, Arterienverkalkung, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, Epilepsie, Tumorbildung – das sind Indikationen für eine Mistelbegleittherapie. Jedes dieser Symptome bedarf noch weiterer Mittel, doch die Mistel behandelt in allen Fällen den psychosomatischen Hintergrund, sich von Fremdem bestimmen zu lassen. In der medizinischen Anwendung wird nach Wirtsbäumen spezifiziert: Apfelbaum, Tanne, Eiche. Da die Mistel giftige Verbindungen enthält, keine Eigenmedikation!

PHYTOTHERAPIE Tee: stets als Kaltauszug ansetzen, da sich im kalten Wasser die schwach giftigen Stoffe (wie die Glykoside Viscalbin und Viscotoxin) nicht lösen und giftig wirken können und die Heilwirkung der Mistel zudem durch Erwärmen gemindert wird; den Tee zur Senkung hohen Blutdrucks, bei Herzschwäche und Arteriosklerose trinken. Nur unter fachkundiger Anleitung!

HOMÖOPATHIE *Viscum album* D12: bei Menschen mit Neigung, die Kontrolle durch das zentrale Nervensystem zu verlieren, wie bei Epilepsie. Es wird vorab ein Sog nach unten und eine Gluthitze in den Füßen empfunden. Eine Behandlung ist stets erfahrenen Homöopathen vorbehalten!

Schlaf-Mohn

Papaver somniferum

Papaveraceae (Mohngewächse)



*Träumen und vergessen –
und wieder erwachen*

Sammeln und Anbauen

Die Blüten von Juni bis in den Oktober hinein sammeln. Die einjährige Pflanze wird im Frühjahr gesät und keimt nach etwa zwei Wochen. Hat sie einen warmen Platz, humus- wie kalkreichen Boden, sät sie sich von selbst aus. In Deutschland ist es verboten, mehr als 100 Quadratmeter Schlaf-Mohn im eigenen Garten zu ziehen.

Gut zu wissen

Was den Schlaf-Mohn auszeichnet, kann der Klatsch-Mohn (*P. rhoeas*) nur in bescheidenem Rahmen, nämlich die Sinne betäuben und das Bewusstsein verändern. Weit über 4000 Jahre reicht die Geschichte der Heilpflanze zurück, aus deren angeätzten Kapseln jener bittere Milchsaft tropft, der in eingedickter Form so viel Aufsehen erregt: Opium. Ganz leicht bringt die *Totenblume* den Tod: in Form von Morphinspritzen, die nicht nur Schmerzen, sondern auch das Leben nehmen können. In Indien gehört(e) Opium-Wein zum guten Ton, wurde Gästen als Begrüßungstrunk dargereicht. In Arabien und Persien war Opiumkafee eine Spezialität. Die Sufis brachten sich mit Opium in Ekstase. Opiumberauschte erzählen von beglückenden paradiesischen Erfahrungen, einem tiefen Eindringen in die Seelengründe der Pflanzenwelt. Ein griechischer Autor berichtete vor über 2000 Jahren, wie der Feldmohn einer Mutter, die um ihre entführte Tochter trauerte, durch »ersehtes Vergessen die Brust vom Kummer befreite«.

Unsere Erfahrung

Dass blauschwarzer Mohnkuchen und die leckeren Mohnpielen – eine schlesische Süßspeise – den Geist auf (Traum-)Reisen schicken, können wir aus unzähligen »Versuchen« ausschließen. Es gibt wirklich keine Überraschungen beim Backen mit Mohn, außer dass der Genuss von Mohnkuchen selbst beglückt, außergewöhnlich gut sättigt und obendrein von einem hohen Gesundheitswert begleitet ist (siehe unten).

Gesundheit unterstützen

Der Schlaf-Mohn wirkt am stärksten, bringt spannende Träume, darunter Wahrträume, wie es heißt. Bis ins 20. Jahrhundert wurden hierzulande die

Weitere Namen

Echter Mohn, Koch-Mohn, Garten-Mohn, Schlafäpfel, Ölkopf, Ohle, Lichtschnuppen, Kläpperle, Mohnschlötterchen, Totenblume; unreife Früchte: Mohnkannen, Mohnkapseln, Mohnköpfe, Mohnkolben, Schlaftee; engl. *poppy*; franz. *pavot*

Typische Merkmale

einjährige Pflanze mit bitterem Milchsaft; bis zu 80 cm hoch; Pfahlwurzel; Blätter bläulich grau; 4 Kronblätter, weiß bis violett, mit dunklem Fleck am Grund; Kapseln mit weißen, grauen oder tiefvioletten Samen; Geruch unangenehm

Verwechslung

weltweit etwa 100 Mohn-Arten, die sich im Aussehen ähneln, nicht aber im Morphingehalt

Standort

Brachland, auf Schuttplätzen und Wegen, auch als Zierpflanze in Gärten

Vorkommen

Heimat: Mittelmeerländer; Vorderorient, Indien, Russland

Verwendung

unreife Früchte für Tee (Dosierung riskant), Fruchtsaft für Homöopathika, reife Samen für Backwaren und für fettes Öl

Inhaltsstoffe

Alkaloide (wie Morphin, Codein), Fruchtsäuren, Schleimstoffe, Fettsäuren; reife Samen (zum Backen): viel Kalzium, ungesättigte Fettsäuren, minimal Morphin

Wirkung

Roh-Opium unterdrückt Hustenreiz und Atemfunktionen, verstopfend, sedativ, hypnotisch, stark schmerzbetäubend, narkotisch, bei kontinuierlichem Gebrauch suchtbildend mit schwerwiegender bis tödlicher Abhängigkeit; Opiumtinktur bzw. Morphine in der Medizin zur Schmerzlinderung und Betäubung, potenziert in der Homöopathie



Er bringt guten Schlaf wie angenehme Träume: der Klatsch-Mohn.

Kindlein mit reinem Milchsaft, Roh-Opium, in süßen Schlummer versetzt und vor schlechten Träumen bewahrt – mit einem Mohnschnuller aus der Apotheke. Heute ist Morphin als natürlicher Botenstoff der Nerven in der Muttermilch und Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit nachgewiesen.

PHYTOTHERAPIE Tee aus getrockneten Klatsch-Mohn-Blüten

(*P. rhoeas*): ein altes Schlafmittel für Kinder; Tee aus den Blättern als Beruhigungsmittel für Erwachsene. **Blüten-Räucherung mit Klatsch-Mohn:** lässt innerlich zur Ruhe kommen und regt die nächtliche Traumarbeit an. **Tee aus Blüten des Gold-Mohns** (*Eschscholzia californica*): 1 TL/Tasse, hilft bei Einschlafschwierigkeiten. **Reife Samen aus Schlaf-Mohn:** für Kinder geeignet; sehr reich an Kalzium und ungesättigten Fettsäuren; nahrhaft in Vollkornbackwaren, am besten mit Honig gesüßt. **Mohn-Öl:** wertvoll in Salaten

Beschwerden heilen

Klatsch-Mohn war bekannt als *Krankenblume*, wurde vielseitig eingesetzt: bei Krampfanfällen von Kindern, auch Epilepsie, und als *Wehaugenblume*. Der Milchsaft des Schlaf-Mohns, Opium, wird weltweit volkstümlich bei Husten und Durchfall eingesetzt.

PHYTOTHERAPIE Blüten-Sirup aus Klatsch-Mohn: für Kinder bei Heiserkeit und Husten. **Tee aus Klatsch- oder Gold-Mohn-Blüten** wirkt ebenso

HOMÖOPATHIE *Papaver rhoeas* D12: bei starker Unruhe und Aufregung, um wieder zur Fassung zu kommen, auch um sich physisch zu entkrampfen.

Opium (in meist höheren Potenzen): bei Unempfindlichkeit der Nerven, Schmerzlosigkeit, schläfriger Benommenheit, Untätigkeit und Trägheit

Mönchspfeffer

Vitex agnus castus

Eisenkrautgewächse (*Verbenaceae*)



Lebenslust bewusst erfahren

Weitere Namen

Mönchssamen, Klosterpfeffer, Keusches Lamm (Keusch Lamb), Pfefferbaum,

**Sammeln und Anbauen**

Die Samen bzw. Früchte des *Schafsummels* reifen im Herbst heran. Sie können getrocknet und an einem dunklen Ort aufbewahrt werden. Die späte Blütezeit macht

den *Pfe erbaum* zu einem schönen herbstlichen Zierstrauch, der anspruchslos ist, nur einen feuchten Grund bevorzugt. Seine Äste liefern gutes Material für Flechtzäune.

Gut zu wissen

Im antiken Athen breiteten die jungen Frauen bei einem Fest für die Fruchtbarkeitsgöttin Demeter Blätter dieses Strauches auf ihrem Lager aus, um nicht von Männern behelligt zu werden. Klosterbrüder unterdrückten mithilfe des *Mönchssamens* sexuelle Gelüste. Doch der Name *agnus castus*, also *Keusches Lamm*, ist durch viele irrtümliche Wortdeutungen entstanden – nicht das Lamm, sondern das griechische Wort für *heilig* steckt ursprünglich dahinter, und die Keuschheit kam auch mehr aus Versehen ins Spiel. Sie stimuliert die tief im Menschen verankerte Lebenslust, macht Frauen und Männer wild aufeinander und fördert allein schon dadurch die Fruchtbarkeit. Durch hohe Dosierung kann die Wirkung aber ins Gegenteil umschlagen: statt Luststeigerung klappt nun gar nichts mehr, der *Klosterpfe er* wird zum Liebestöter.

Unsere Erfahrung

Wirkung des ätherischen Öls bei einer Patientin mit prämenstruellem Syndrom (PMS): Durch Einreiben mit der Lotion während der Tage vor ihren Tagen ließen nicht nur ihre Brust-, Bauch- und Kopfschmerzen nach, sie begann sich zum eigenen Erstaunen auch auf ihre Tage als eine besondere Zeit zu freuen. Sie empfand die Menstruation wie eine ehrwürdige Auszeit, die sie als Frau auszeichnete und ihr Mann zu respektieren hatte. Darin nahm sie zwar eine asexuelle Phase, aber auch eine Chance des Rückzugs zur weiblichen Selbstfindung wahr. Das gab ihr solchen Mut, dass die monatlichen depressiven Anwandlungen ausblieben.

Gesundheit unterstützen

Agnus castus wirkt in geringer Dosis aphrodisierend. Er stärkt nicht nur die männliche Potenz, sondern fördert auch das Selbstbewusstsein der Frau in ihrem fruchtbaren Potenzial, was sich in den weiblichen hormonellen Rhythmen zeigt, die der Mönchspfeffer verstärkt ausgleicht. Frauen steht er vor und während der Periode zur Seite, fördert ihre Fruchtbarkeit und den Milchfluss.

PHYTOTHERAPIE *Agnus-castus*-Tropfen (aus der Apotheke oder selbst gemacht, siehe unten): fördern die weibliche Fruchtbarkeit, gerade auch bei nicht mehr blutjungen Frauen. **Majoran-Salbe mit *Agnus-castus*-Blättern**: Pflegemittel für Augen und Haar

HOMÖOPATHIE *Agnus-castus*-Urtinktur: zur Vorbeugung des PMS

AROMAKUNDE Öl-Lotion aus *Agnus castus*: zum Einreiben (siehe oben)

Athenbaum, Abrahamsbaum, Schafsmummel, Gewürz-Mülle, Borstsame, Altsam, Meerwyiden; engl. *chaste tree*; franz. *arbre au poiure, gatillier, agneau chaste*

Typische Merkmale

Strauch; bis zu 4 m hoch; Fiederblätter behaart; Blüten hellviolett, duftend, ährenartig angeordnet; Steinfrüchte klein, schwarzrot

Verwechslung

Hanf (Blätter, S. 148)

Standort

Ufernähe, wächst bei guter Pflege aber auch fern von Gewässern

Vorkommen

Mittelmeergebiet, Kleinasien, bei uns auch als Zierstrauch

Verwendung

Samen, Blätter, ätherisches Öl, für Extrakte, Tinkturen

Inhaltsstoffe

Glykoside, Flavonoide, ätherisches und fettes Öl

Wirkung

hormonell ausgleichend, schmerzlindernd, aphrodisierend

Beschwerden heilen

Mönchspfeffer hilft hervorragend bei Hormonproblemen und damit einhergehenden Störungen des weiblichen Zyklus; bei einer unregelmäßigen, zu starken oder zu schwachen Blutung, bei PMS, Gebärmutter-Erkrankungen, Brust-Entzündung und hormonell bedingter Akne.

PHYTOTHERAPIE *Agnus-castus*-Tropfen: 1 Handvoll Mönchspfeffer-Samen in einem verschließbaren Glas mit 40 %igem Alkohol einige Wochen stehen



Mit eiskalter Winterlu
zurechtkommen

Weitere Namen

Isländische Schuppenflechte, kleiner Lederschild, Fiebermoos, Purgiermoos, Blutlungenmoos, Rispal, Felsengras, Tartschenflechte, Bergkraut, Hirschhornflechte, Kramperltee, Felsenflechte, Gastrauten; engl. *iceland moss*; franz. *lichen d'Islande*

Typische Merkmale

Strauchflechte, bandförmig verzweigt; Lappen bis zu 10 cm lang, flach, oberseitig graugrün, unterseitig weißlich gefleckt; geruchlos, sehr bitter

Verwechslung

andere Flechten- und Moos-Arten

Standort

Heiden, lichte Wälder, Gebirge in gemäßigten Zonen

Vorkommen

arktische Gebiete beider Hemisphären, Nord- und Mitteleuropa

lassen, ab und zu schütteln; bei gestörtem weiblichen Zyklus tgl. 15 Tr. über einen längeren Zeitraum einnehmen. **Agnolyt (Lösung):** bei Schmerzen der Brust während der Periode eventuell das Mittel der Wahl, 3 × tgl. 10 Tr.

HOMÖOPATHIE *Agnus castus* **D12:** bei männlicher Impotenz mit Depression, Erektionsstörungen nach Zeiten hoher sexueller Aktivität. *Agnus castus* **D2:** 3 × tgl. 5 Tr. bei Brust-Entzündung stillender Mütter

Isländisch Moos

Cetraria islandica

Flechten (Parmeliaceae)



Sammeln und Anbauen

Die arktische Pflanze ist in mitteleuropäischen Regionen selten und nur gelegentlich im Hochgebirge anzutreffen. Nach der Bundesartenschutzverordnung zählt sie zu den gesetzlich geschützten Arten. Daher in der Apotheke kaufen.

Gut zu wissen

Vor 200 Jahren kam die Flechte noch recht häufig vor. Inzwischen gehört sie zu den stark vom Aussterben bedrohten Arten. Ursprünglich war in Island das *ällagrös*, was *Felsengras* und *Bergkraut* bedeutet, ein Lebensmittel. Es wurde als Gemüse verzehrt, gemahlen zum Brot- und Kuchenbacken oder Grützekochen genommen. Auch als Heilmittel war es in der nordischen Tradition bekannt, etwa als Tee bei hartnäckigem Husten. Seit mehr als 300 Jahren wird die Flechte auch in der offiziellen Medizin genutzt – wohl ein Grund für den extremen Rückgang des Pflanzenbestandes. Neben Husten und Heiserkeit gehörten auch schwere Lungenerkrankungen wie Schwindsucht zu den Indikationen, weiter Blasenleiden und Darmkatarrh. Interessant ist die spezifische Signatur der Flechte: Jedes »Ästchen« sieht aus wie ein vergrößerter Bronchialzweig oder wie eine Darmzotte. In der Schweiz wurde *Cetraria*, was in etwa *kleiner Lederschild* bedeutet, Rindern bei Nabelbruch aufgelegt. Eine alte Sage erzählt, dass das saure Kraut bei Kühen so sehr die Milchbildung anregte, dass die Bauern mit dem Buttern und Käsen völlig überfordert waren und es in eine Flechte verwünschten.

Gesundheit unterstützen

Isländisch Moos (nicht verwechseln mit Irisch Moos, *Ledum groenlandicum*) regt den Appetit und die Verdauung an und wirkt tonisierend. Auch Hautreizungen und Rötungen beugt es vor. Es heißt nicht umsonst *Purgiermoos*.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 TL in heißem Wasser bis zu 2 Std. ziehen lassen, als Appetitmacher tgl. 1 Tasse

Beschwerden heilen

Vielfältige Anwendung verraten die alten Namen wie *Isländische Schuppenflechte*, *Fiebermoos* oder *Blutlungenmoos*. Einsatz bei Schleimhautreizungen, Halsweh, trockenem Reizhusten (etwa als Folge einer akuten Bronchitis und dann chronisch geworden), bei Lungentuberkulose und Asthma, weiter zur Wundbehandlung, bei Blasen- und Nieren-Entzündung, chronischer Abmagerung, gegen Brechreiz, bei Reisekrankheit, ebenso bei Blutarmut und Müdigkeit.

PHYTOTHERAPIE Tee: nur 10 Min. ziehen lassen, 1–2 Tassen im akuten Entzündungsfall, bei Husten etwas Honig dazugeben; bei Akne ungesüßt 1 Tasse 3 × tgl. eine Zeit lang trinken; bei Schwangerschaftsübelkeit; als Hustenlutschtabletten in Apotheken unter dem Namen *Isla Moos* erhältlich

HOMÖOPATHIE Lichen islandica D4: bei chronischen Entzündungen der Atemwegschleimhäute

Verwendung

getrocknete Pflanze für Tee und Tinktur

Inhaltsstoffe

bis zu 50 % Schleimstoffe, Bitterstoffe, Vitamine, Jod, Enzyme, ätherisches Öl

Wirkung

lindert Hustenreiz, antibiotisch, immunstärkend, appetitanregend, verdauungsfördernd, stillt Brechreiz, milchbildend, blutbildend, blutstillend

Multbeere

Rubus chamaemorus

Rosengewächse (*Rosaceae*)



Sich mit dem Gold des Nordens innerlich bereichern

Sammeln und Anbauen

Die Beeren sind im Spätsommer reif; in Deutschland unter strengstem Naturschutz.

Gut zu wissen

Die Multbeere ist eine *Erd-Brombeere*, wie ihr Beiname *chamaemorus* besagt. Die *lakka* ist die Landespflanze Lapplands, respektvoll als »Gold Lapplands« verehrt.

Weitere Namen

Moltebeere, Schellbeere, Torfbeere; engl. *cloudberry*; franz. *mûre des marais*

Typische Merkmale

mehrfährig; frostsicher bis zu -40°C ; 5–25 cm hoch; Blätter handförmig, am Rand gesägt; Blüten weiß; Beeren erst rot, bei Reife gelborange, sehr weich, lassen sich schwer pflücken, ohne zu zermatschen; pro Pflanze nur eine Beere

Verwechslung

Himbeere (S. 157), Brombeere (S. 85); die reifen Multbeeren sind gelborange

Standort

am Rand von Mooren, auch Regenmooren, Torfmooren, Heiden, bis auf 1400 m Höhe

Vorkommen

ausschließlich wild in Nordeuropa mit Skandinavien, Russland, nördlichem Großbritannien, Grönland, Kanada; in Mitteleuropa sehr selten, Riesengebirge

Verwendung

Beeren für Marmelade, Gelee, Essig, Joghurt, Wein, Likör; Blätter für Tee

Inhaltsstoffe

sehr viel Vitamin C (100 mg pro 100 g Beeren) und E, sehr viel Kalium, Gerbsäure, Steroide

Wirkung

zusammenziehend, antibakteriell, antibiotisch

Dort oben ist sie weit verbreitet, wie auch in Schweden, wo aus den Beeren Marmelade, *hjortronsylt*, und Suppe, *hjortronsoppa*, gemacht wird – beides erhältlich in fast allen Supermärkten, als sylt auch in Souvenirläden oder Flughafenshops: *Hjortronsylt* enthält viel Fabrikzucker und ist selbst in Bioläden nur stark gezuckert erhältlich. Am besten bedient man sich deshalb der tiefgekühlten Beeren und verarbeitet sie bei Bedarf selbst. An Heilqualitäten steht die *Moltebeere* der Himbeere und Brombeere sicher nicht nach: Sie ist allerdings noch nicht so gut erforscht wie ihre auch in Mitteleuropa wachsenden Verwandten. Auf der finnischen 2-Euro-Münze finden wir sie als Motiv.

Unsere Erfahrung

Die erste Begegnung der Autorin mit der Multbeere fand in Lappland statt, im Bauernhaus einer Rentierzüchterfamilie. Die Bäuerin, eine Schamanin, hatte traditionell gekocht und als Nachspeise die bis dahin unbekannten Beeren in leuchtendem Orange präsentiert. Als Heilmittel hat die Autorin die Beeren nicht ausprobiert – eine Abrundung voller Vitalkraut auf dem Speiseplan ist die Multbeere allemal.

Gesundheit unterstützen

Die nordische Beere stärkt ganz generell, auch gegenüber Erkältungen. Ihr Vitamin-E-Gehalt wird nur von Sanddorn, der Vitamin-C-Gehalt ebenfalls nur von Sanddorn und von Schwarzen Johannisbeeren übertroffen. Die *Multebeere* ist aber mehr als ein Vitaminlieferant, wirkt mit sämtlichen Inhaltsstoffen aufbauend und immunisierend. Sie enthält viel Kalium und ist mit ihrem Ballaststoffgehalt allen anderen Beeren-Arten überlegen. Viele Tiere schätzen die Beeren als Nahrung sehr. Braunbären in der Tundra legen ihretwegen sogar große Entfernungen zurück, um sie zu verspeisen.

PHYTOTHERAPIE Frische Beeren: In ihnen sind noch alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten, die sich beim Kochen verflüchtigen. **Marmelade:** am besten selbst machen (siehe oben). **Suppe:** sanft erwärmen, als Vitaminspender an heißen wie kalten Tagen; 4 Tassen Beeren zerdrücken und mit ½ Tasse Wasser erwärmen, nicht kochen lassen; mit 1 EL Honig abschmecken, eventuell mit Blaubeeren, Himbeeren oder/und Brombeeren mischen; warm oder kalt genießen

Beschwerden heilen

Die Früchte werden bei Erkältung und Halsschmerzen, auch bei Skorbut eingesetzt. Die Blätter finden bei Durchfall und rheumatischen Erkrankungen einschließlich Gicht Anwendung. Ob der Erfolg nun an den besonderen Inhaltsstoffen liegt – hoher Vitamin-C-Gehalt, Gerbsäure und Progesteron-ähnliches Steroid – oder diese nordische Pflanze einfach zu solchen nordischen Symptomen »passt«, sei dahingestellt. Das schließt sich nicht aus.

PHYTOTHERAPIE Beeren: im Erkältungsfall ein sehr gutes, schnell wirkendes Aufbaumittel; am besten frisch oder tiefgekühlt verwendet, roh oder als Suppe. **Tee aus den Blättern:** bei Magen-Darm-Störungen; lindert rheumatische Gelenksbeschwerden

Muskat

Myristica fragrans
Muskatgewächse (*Myristicaceae*)



Von überflüssigen
Vorstellungen entschlacken

Sammeln und Anbauen

Der Muskatbaum vermehrt sich durch Samen, die vorsichtig vorgekeimt werden müssen. Er braucht sehr heißes Klima mit viel Feuchtigkeit, liebt die Meeresnähe und gedeiht auf reichem, vulkanischem Boden. Gesammelt werden die Samen.

Gut zu wissen

2–3 Nüsse oder Tropfen des ätherischen Öls bewirken Halluzinationen und erzeugen das Gefühl zu schweben oder zu fliegen. Muskat dient zum Ansetzen von Absinth, die Samen berauschen wie Marihuana. Es verwundert nicht, dass sich diese »tolle Nuss« auch als Aphrodisiakum auf ihren Siegeszug bis nach Europa machte. Betörend ist ihr Duft, nach dem sie benannt ist: griechisch *myristikos* heißt *wohlriechend*, lateinisch *fragrans* bedeutet *duftend*, und ihr Synonym *Moschusnuss* verrät ein warmes, einhüllendes wie anregendes Aroma. Sie wurde in heiligen und heilenden Ritualen geräuchert. Hildegard von Bingen wusste, dass Muskat die »Bitterkeit des Herzens und des Sinnes dämpft«, »das Herz öffnet«, »den Geist fröhlich« stimmt, und empfiehlt eine pulverisierte Mischung zu gleichen Teilen aus Muskat, Zimt und Nelken mit Semmelmehl und Wasser zu Törtchen zu verbacken.

Unsere Erfahrung

O-Ton einer Klientin: »Da verschwinden ja plötzlich die Nebel, die mich die ganze Zeit daran hinderten, meine Situation klar zu erkennen. Ich hatte mir alles ganz anders zurechtgelegt, als ich es jetzt mit Muskatnuss-Öl wahrnehme.« Die Muskatnuss kann desillusionieren und im besten Sinne Selbsttäuschungen auflösen, wenn sie niedrigst dosiert verwendet wird. Überdosis hingegen bewirkt die Verschleierung.

Gesundheit unterstützen

Muskat ist ein ideales Reinigungsmittel für unsere Hirn- und Darmwindungen. Niedrig dosiert, stimuliert er und gibt ein Gefühl von Befreiung in Bauch und Kopf.

PHYTOTHERAPIE Muskatnussmilch: geriebene Muskatnuss oder Muskatblüte in Milch oder Buttermilch aufkochen und ½ Std. vor dem Schlafengehen trinken, um die Nerven zu beruhigen und besser schlafen zu können.

Weitere Namen

Moschusnuss, Muscatennussbaum, Macis; engl. *nutmeg tree*, franz. *muscadier*, *noix de muscade*

Typische Merkmale

immergrüner, bis zu 20 m hoher Baum; Blüten weißlich, in lockeren Trauben; weibliche Bäume mit fleischigen gelblichen Früchten, die bei der Reife in 2 Hälften aufplatzen; großer harter, dunkelbrauner Samen (»Nuss«) im Innern, umhüllt von leuchtend rotem, netzartigem Samenmantel (Muskatblüte, Arillus, Macis), der nach dem Trocknen ein warmes Gelb annimmt; stark aromatisch

Verwechslung

andere *Myristica*, wie *M. argentea*, *M. malabarica*, *M. speciosa* und *M. fatua*

Standort

weltweiter Anbau in den Tropen

Vorkommen

Heimat-Insel Banda; Südostasien, Indonesien (Spice Islands) und Westindien (Grenada); kam mit kolonialem Handel nach Europa

Verwendung

getrocknete, von Samenmantel und -schale befreite Samen (Muskatnuss: *Myristicae semen*); getrockneter Samenmantel (Muskatblüte: *Macis* *Myristicae arillus*); weniger gebräuchlich; ätherisches Öl; selten benutzt wird Muskatbutter: aus dem Samenkern gepresstes salbenartiges Gemisch aus fettem und ätherischem Öl

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, fettes Öl (Muskat-Öl)

Wirkung

antibakteriell, entzündungshemmend, krampflösend, sedativ, die Verdauung fördernd, psychoaktiv, narkotisch

HOMÖOPATHIE Niedrigpotenzen (D1–D6): zur Anregung der Empfindsamkeit der Sinnesnerven und des Bauchnervensystems während der Menstruation. **Hochpotenzen (C30):** 1 × 3 Globuli *Nux moschata*, zur Regulation mentaler Übererregtheit; psychisch labile Menschen unter fachkundiger Beratung!

AROMAKUNDE Einreibung: 0,1%ige Lotion für den Bauch, zur Unterstützung von Aus- und Entscheidungen; auch als Badelotion geeignet

Beschwerden heilen

Wichtig zu wissen: Je höher die Verdünnung und niedriger die Dosierung, umso sicherer und wirksamer ist sie anzuwenden. Daher ist die Muskatnuss eher in Homöopathie und Aromakunde gebräuchlich, nicht so sehr in der Phytotherapie. Dort stehen die Beschwerden rund um gedankliche und nervliche Verwirrung als auch Verdauungsschwäche im Mittelpunkt.

PHYTOTHERAPIE Muskatnüsse: als Abführmittel. Vorsicht: Bereits eine kleine 5-g-Nuss kann Übelkeit und Verwirrung auslösen! Gewürzdosierungen stets in Messerspitz-Pulvermenge verwenden.

HOMÖOPATHIE *Nux moschata* C6: bei Benommenheit, Ohnmachtsanfällen, paradoxen Empfindungsstörungen, Wahrnehmungsstörungen und unregelmäßiger Mens. Die homöopathische Anwendung ist anders als die der verwandten Spezies *Myristica sebifera* (Talg-Muskatnussbaum), die bei starken Entzündungen den Eiterabfluss fördert.

AROMAKUNDE Einreibungen mit Spuren von Muskatnuss-Öl auf Oliven-Öl-Basis: zum Anregen von Stuhlgang oder Mensblutungen, im Brustbereich zur Infektionsabwehr und für das Klären von Sinnestrübungen; bei Kopfschmerzen auf die Schläfen geben

Myrrhe

Commiphora myrrha var. *momol*

Balsambaumgewächse (*Burseraceae*)



Schmerz ertragen

**Weitere Namen**

Echte Myrrhe, Männliche Myrrhe, Rote Myrrhe; engl. *myrrh*; franz. *arbre à myrrhe*, *balsamier*, *myrrhe*

Sammeln und Anbauen

Gewonnen wird das Harz durch Einschnitte in den Stamm: Es läuft aus und bildet nach dem Trocknen unregelmäßige dunkle Knollen. Dann wird es zermahlen und destilliert. Myrrhe gedeiht am besten auf einem gut gehackten, aufgelockerten Boden.

Gut zu wissen

Myrrhe und Weihrauch sind altberühmte Kultpflanzen und werden in den Schriften der Hochreligionen erwähnt, etwa im alttestamentarischen »Hohelied Salomos«. Myrrhe verändert das Bewusstsein. Das ätherische Öl ist wie auch Opium und Stechapfel eine Zutat »Orientalischer Fröhlichkeitspillen«, die nicht nur aphrodisierend und appetitanregend sind, sondern auch Fluggefühl bis zur Ekstase hervorrufen. Wirksam, duftend und mystisch ist sie, doch wohlschmeckend kaum: arabisch *murr* heißt bitter, somalisch *molmol* sogar *sehr bitter*.

Unsere Erfahrung

Die psychische Wirkung von Myrrhe erlebt man unter Umständen so: »Es ist, als ob Sie sich von einer schweren Last aus Schuld und Opferrolle befreien.« So ging es einer Krebspatientin, die ihr Kranksein durch jene Haltung noch unerträglicher gemacht hatte.

Gesundheit unterstützen

Mit dem ätherischen Öl können Sie sich in Ihrer Seelenhaltung gegenüber stark belastenden Lebensereignissen schützen, um nicht in ein Opferverhalten zu geraten.

PHYTOTHERAPIE Tinktur: 1 Teil Myrrhe und 5 Teile Alkohol (90 %); 2–3 × tgl.; zur Stärkung des Zahnfleisches oder der Mundschleimhaut unverdünnt auftragen; in Verdünnung (5–10 Tr. pro Glas Wasser): als Mundspül- oder Gurgellösung. Vorsicht: Die unverdünnte Tinktur kann in der Mundhöhle brennen und das Geschmacksempfinden verändern. **Pulver (Myrrhae pulv.):** 10 % dem Zahnpulver zusetzen; 0,2 g des Pulvers mit Honig: innerlich zur Förderung der Verdauung

AROMAKUNDE: 0,1 %ige Lotion von Myrrhe in Oliven-Öl: tropfenweise auf die Bauchhaut der Solarplexus- und Magenregion geben und sanft einbalsamieren; 1 × /Woche zur Stärkung in mühevollen Zeiten. **Öl aus dem Harz der Opoponax-Myrrhe (C. erythraea):** leicht erwärmt lässt es sich mit Oliven-Öl verbunden schön auf kalte Füße auftragen; durchwärmt von dort Körper, Seele und Geist

Beschwerden heilen

Die Myrrhe speichert viel Hitze, die ihr Harz und Öl wieder abgeben. Nach dem Ähnlichkeitsprinzip kann sie in minimaler Dosis sehr gut helfen, »heiße« Symptome, etwa Entzündungen oder brennend schmerzhaft Wunden, zu kurieren.

PHYTOTHERAPIE Tinktur (Tinct. Myrrhae, Harz in Alkohol gelöst): 10 Tr. mit 1 TL Honig auf 1 Glas Wasser; mehrmals tgl. damit gurgeln oder spülen bei entzündlichen Erkrankungen im Bereich der Mundhöhle; Myrrhen-Tinktur 0,1 %ig in warmem Wasser: bei schmerzenden Wunden durch Aufliegen zur Spülung des wunden Gewebes

AROMAKUNDE Hydrolat: bei leichten körperlichen Verletzungen, Hautschrunden oder eiternden Hautpickeln; pur zur Waschung oder Spülung, auch bei Zahnfleischbluten. **Ätherisches Öl:** 1 Tr. 1–2 × /Woche auf die Herzregion reiben; bei seelischen Wunden, Folgen eines Traumas und Schocks, als unterstützende Begleitung

Typische Merkmale

kleiner Baum mit großen, spitzen Sprossdornen; Blätter ungleich, 3-zählig, wechselständig; Blüten klein, gelbrot in Rispen, später rote Beerenfrüchte; Geschmack der Beeren herb; Harzkörner klebrig mit bitterem, kratzendem Geschmack und warmem, balsamischem Duft

Verwechslung

keine

Standort

trockene Wüsten- und Steppenregionen

Vorkommen

Heimat: Arabien; Somalia, Libyen, Kenia, Iran, Rotes Meer, wild und kultiviert; echte Myrrhe (*C. myrrha*) oder Herabol-Myrrhe überwiegend in arabischen Ländern; Bisabol-Myrrhe (*C. abyssinica*) in Somalia und Abessinien, wild und vermischt mit echter Myrrhe

Verwendung

als Harz und ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

Harz, ätherisches Öl mit hohem Harzanteil, Pektine, Schleimstoffe, Gummi

Wirkung

erwärmend, betäubend, psychoaktiv, austrocknend und zusammenziehend



*Über Nacht in Schönheit
erblühen*

Weitere Namen

Osterkerz, Stoller Heinrich, Düsterkerze, Abendblume, Nachtrose, Nachtleuchte, Nachtlucht, Nachtviole, Gelber Nachtschatten, Nachtschlüsselblume, Totenlampe, Totenblume, Schlafende Jungfrauen, Nachtschläferchen, Rübenwurzel, Esswurzel, Gelbe Rapunzel, Weinkraut; engl. *evening primrose*, *tree primrose*; franz. *onagre*, *herbe aux ânes*

Typische Merkmale

zweijährig; bis zu 1 m hoch; Pfahlwurzel dick, fleischig; Stängel drüsenhaarig, mitunter rötlich; Blattrosette; Blüten in den Blattachseln, duftend, gelb, bilden einen Kranz und öffnen sich erst am Abend; Samenkapseln länglich, mit bis zu 150 000 Samen pro Pflanze

Verwechslung

Königskerze (S. 200)

Standort

Bahndämme, Sandfelder, Steinbrüche, Flusssufer, Schuttplätze

Vorkommen

Heimat Nordamerika; heute auch in Mittelamerika, Europa, Asien

Verwendung

Blätter, Wurzel, Samen, für Tee und Öl

Inhaltsstoffe

Samen: Linolsäure, Cis-Linolsäure (im Körper in Gamma-Linolensäure umgewandelt), Palmitinsäure, Stearinsäure, Rest Ölsäure; Blätter: Gerbstoffe, Harz, Schleim; Wurzeln: Stärke, Eiweiß, Mineralstoffe

Nachtkerze

Oenothera biennis

Nachtkerzengewächse (*Onagraceae*)



Sammeln und Anbauen

Die beste Sammelzeit für Blätter und Stängel der Nachtviole ist vor Beginn der Blütezeit, die von Juni bis September dauert. Die Wurzel ernten Sie ab Ende der Blütezeit bis in den Winter hinein. Die sich erst am Abend öfnenden Blüten der am Tag wie tot wirkenden *Totenblume* sind unter Nachtfaltern begehrt und werden von ihnen bestäubt. Die Blume breitet sich schnell aus und stellt keine Ansprüche an die Pflege, im Gegenteil: Sie liebt es wild, fühlt sich unter sogenannten Unkräutern wohl.

Gut zu wissen

Wie ein kleines Wunder leuchten die gelben Blüten der tagsüber so unscheinbaren *Abendblume* im Abendlicht. Wer sich zu den sich erst im Dämmerlicht öfnenden Blüten hinunterneigt, wird mit dem lieblichen Duft der *Nachtrose* belohnt. Vor 400 Jahren ist sie aus Mexiko und dem Norden Amerikas nach Deutschland gekommen. Die Schutzhülle – Haut, Haar und Nägel – ist ihr Spezialgebiet, doch greift ihre Wirkung viel tiefer, sowohl in andere Körperbereiche als auch in das emotionale Befinden hinein. Ständige innere Gereiztheit spiegelt sich an der Hautoberfläche wider: Seele und Haut sind dann buchstäblich aufgekratzt. Hier hilft die *Schlafende Jungfrau*.

Unsere Erfahrung

Bei einer Kur genießen Sie eine Woche lang die Nachtkerze, die nicht umsonst auch Esswurzel genannt wird. Bereits vor 200 Jahren rühmte ein Naturkundler, ein Pfund der Wurzel schenke mehr Kraut als ein Zentner Ochsenfleisch. Das gekochte Wurzelgemüse, täglich anders zubereitet, wird Ihre Energiereserven wieder ordentlich auflüllen.

Gesundheit unterstützen

Das Öl der Samen regt die Produktion von zellaktivem Prostaglandin an, pflegt und regeneriert Cellulite, Schwangerschaftsstreifen, rissige, juckende, gestresste, ausgetrocknete und von der Sonne strapazierte Haut, schlecht heilende und alte Narben. Es wirkt regulierend auf die weiblichen Sexualorgane vor und während der Periode, bei Unfruchtbarkeit und in den

Wechseljahren. Auch erweitert es die Blutgefäße und fördert den Muskelaufbau, stärkt die männliche Potenz.

PHYTOTHERAPIE Nachtkerzen-Öl: innerlich (als Kapseln) für oben erwähnte Befindlichkeiten; äußerlich in Kombination mit Wildrosen-Öl ideal zur Jungerhaltung etwas älterer, trockener Haut

Wirkung

entzündungshemmend (Haut), hormonregulierend, zellaktivierend, gefäßerweiternd

Beschwerden heilen

Wer sich innerlich versteift, weil das eigene Licht nicht mehr so recht leuchten will, wird die Licht-Impulse der Nachtkerze als befreiend empfinden. Gerade wenn innere Verkrampfung mit einer Einschränkung der äußeren Bewegungsfreiheit einhergeht, setzt die Pflanze Heilungsimpulse: Multiple Sklerose, Rheuma, Neurodermitis, Juckreiz, Dermatitis, Schuppenflechte, Akne sind – neben Diabetes, Asthma, Magen-Darm-Beschwerden – die Haupt-Indikationen.

PHYTOTHERAPIE Salbe, Öl, Tinktur, Lotion: ideal bei Ekzemen wie allen oben genannten Indikationen; vom kostbaren, teuren Nachtkerzen-Öl aus den kalt gepressten Samen nehmen Sie 2–3 g tgl.; etwas Geduld ist nötig, denn die Wirkung tritt erst nach 1–3 Monaten ein. **Samen:** 2 TL gemahlene Samen tgl. einige Tage vor der Periode ins Essen mischen, um diese zu erleichtern. **Waschung und Komresse:** 15 g getrocknete Spross-Spitzen mit ¼ l heißem Wasser 10 Min. ziehen lassen, absieben und entzündete Hautpartien damit waschen oder mit einer getränkten Komresse behandeln. **Tee:** eine Prise getrocknete Spross-Spitzen mit 1 Tasse heißem Wasser 10 Min. ziehen lassen, absieben und 3 × tgl. 1 Tasse bei oben genannten Beschwerden trinken

HOMÖOPATHIE Urtinktur und *Oenothera biennis* D1: bei wässrigem Durchfall; gut geeignet für Frauen während der Schwangerschaft

Neembaum

Azadirachta indica

Mahagonigewächse (*Meliaceae*)



Körperkra mit spiritueller
Kra bündeln

Sammeln und Anbauen

In Europa wird der tropische oder subtropische Neembaum nicht angebaut. Unsere privaten Versuche, Neembäumchen in Deutschland zu ziehen, waren nicht von Erfolg gekrönt. Der Baum gedeiht vor allem bei sehr warmen Temperaturen.

Weitere Namen

Niembaum, Margosa-Baum, Indischer Flieder; engl. *neem tree, pride of India, nimbolies* (Früchte); franz. *margousier*

Typische Merkmale

immergrüner Baum; einhäusig; bis zu 30 m hoch; bis zu 200 Jahre alt; schnellwüchsig; Blätter schmal, bis zu 40 cm lang, gefiedert; Blüten duftend, weiß, in Rispen; Steinfrüchte olivenförmig, süßlich bitter; Samen-Öl mit Knoblauchartigem Geruch

Verwechslung

Zederach oder Paternosterbaum (*Melia azedarach*)

Standort

Tropen und Subtropen

Vorkommen

Heimat Indien, Pakistan, Persien; angebaut in Fidschi, Mauritius, Südostasien, Australien, Afrika, Zentral- und Südamerika (Venezuela), Karibik

Verwendung

alle Pflanzenteile; Früchte und Samen für Öl

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe (Rinde), Neem-Öl (Samen)

Wirkung

antibakteriell, antiviral, antimykotisch

Gut zu wissen

Arishttha, das bedeutet *Krankheitslinderer*, nennen die Inder den Neembaum, den sie seit 5000 Jahren als den Medizinalbaum schlechthin verehren. Der Mahagoni-Cousin ist bis heute in der Ayurveda-Medizin Heilmittel für alles, eine »Dorfapotheke«. Zum Vorbeugen wie zum Heilen ist er gleichermaßen gut, so lehrt es die Tradition. Es fängt mit der täglichen Mundhygiene an – Zweige zum Zähneputzen – und hört bei schweren Erkrankungen wie Lepra und Malaria auf. Gandhi traf sich mit anderen zu Gebet und Meditation unter einem Neembaum. Dank Gandhi wurde in Indien viel über Neem geforscht, denn mit den Briten hatten auch die synthetischen Medikamente Einzug gehalten und überhandgenommen. Neem-Blätter entpuppten sich im Labor als top in puncto Nährstoffgehalt, doch die Forschung steckt noch in den Kinderschuhen, verglichen mit der uralten Neemtradition. So erfreut sich Neem bei uns vorerst nur einer Bekanntheit als wunderbares Kosmetikum für Nägel und Haar. Richtig Karriere macht der Baum in der ökologischen Landwirtschaft, als Mittel gegen Schädlingsbefall.

Unsere Erfahrung

Aus dem Mund eines Deutschen, der in Venezuela ein Projekt für Neempflanzungen leitete, erfuhr die Autorin von den vielseitigen Einsatzmöglichkeiten der Früchte. Die zur Familie gehörende Hündin holte sich ab und zu Flöhe, bis ihr Fell schließlich mit Neem-Extrakten endgültig von ihnen befreit wurde. Auch Krätze bei Tieren, etwa bei Ziegen, behandelten sie dort erfolgreich mit Neem-Extrakt.

Gesundheit unterstützen

Neem verhilft nach uralter, indischer Lehre zu einer Stärkung der Abwehrkräfte. Bei uns beschränkt sich der Gebrauch des Öls auf Kosmetika, die der Gesunderhaltung und Stärkung der Nägel, der Kopfhautpflege und Mundhygiene sowie der Kariesvorbeugung dienen. Neem hat nach altem Wissen und laut indischer Laborstudien empfängnisverhütende Wirkung, wirkt auch bei Männern spermizid.

PHYTOTHERAPIE Nagel-Öl: sorgt für widerstandkräftige Nägel, die vor Nagelpilzbefall schützen. **Körperlotion oder -Öl:** für schöne, gesunde Haut, zum Vorbeugen von Pilzbefall, etwa Fußpilz. **Neem-Extrakte:** schützen in Haarwasch- und Haarpflegemitteln, auch in Haarwasser, vor Pilzen und Kopfläusen sowie Schuppen

Beschwerden heilen

Zu den überlieferten Indikationen gehören Anämie, Bluthochdruck, Geschwüre, Würmer, Obstipation, Erkrankungen der Atemwege, Verbrennungen, Hautinfektionen, Hautjucken, Krätze, Befall durch Milben und Kopfläuse. Neemprodukte sind in Europa bisher nicht offizinell.

PHYTOTHERAPIE Extrakte aus frischer Rinde und Früchten: Wurmmittel. **Blätter-Tee:** innerlich oder zu Waschungen. **Rinden-Tee:** wird üblicherweise abgekocht, kann aber auch als Kaltauszug bereitet werden (alles traditionell). **Neem-Extrakte:** bei Pilzbefall, etwa auf der Haut, in Kopf- und Barthaar, an den Nägeln wie auch im vaginalen Bereich

Gewöhnliche Ochsenzunge

Anchusa officinalis

Borretschgewächse (*Boraginaceae*)



Die Welt wieder himmelblau sehen

Sammeln und Anbauen

Das *Liebäugel* blüht von Mai an den ganzen Sommer hindurch. Das Kraut ernten Sie vorher, die Wurzel von September bis zum Winter. Die Ochsenzunge stellt kaum Ansprüche an ihren Standort, der nährstoffreich, locker, sandig und kalkarm sein sollte. Sie mag keine Nässe, dafür Wärme und Sonne und kann gut Trockenphasen überstehen. Sie wird nach der Reifezeit oder im Frühjahr ausgesät und breitet sich dann schnell von selbst aus. Im zweiten Jahr zeigt sie ihre einmalig schönen Blüten. In Österreich steht die Ochsenzunge unter Naturschutz.

Gut zu wissen

Der englische Arzt Culpeper empfiehlt »Liebäugel« vor 350 Jahren, um das Herz zu trösten und die Lebensgeister zu aktivieren. Wer die Blütenköpfchen einmal unter die Lupe nimmt, wird fünf winzige weiße Herzchen inmitten des Kelches entdecken. Die Blätter und Samen sollten den Milchfluss von Ammen begünstigen. Elegante Damen schminkten sich mit dem rötlichen Farbstoff der Wurzeln.

Unsere Erfahrung

In früherer Zeit war die Ochsenzunge mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt eine typische und beliebte Pflanze für die Frühjahrskur. Heute wird davon abgesehen, aus Angst vor einer krebserzeugenden Wirkung einiger Alkaloide, die in höherer Dosierung möglicherweise auftreten könnte. Doch sich bei einem Spaziergang vom Anblick der ungewöhnlich blauen Blumen beflügeln zu lassen, wie die Autoren es in der Berliner Umgebung erfahren haben, tut immer gut.

Gesundheit unterstützen

Die Blätter gelten als Seelentröster und Stimmungsaufheller, die das Herz besänftigen. Äußerlich aufgelegt wirken sie kühlend und erweichend. Die Blüten der Acker-Ochsenzunge werden in der alten Schulmedizin als Melancholie vertreibendes Mittel gelobt.

Weitere Namen

Arznei-Ochsenzunge, Gemeine Ochsenzunge, Ochsenflecker, Liebäugel, Blutwurz, Maizunge; engl. *alkanet*; franz. *buglosse officinale*

Typische Merkmale

zwei- oder mehrjährig; ährenförmig bis mitunter 1 m hoch wachsend, zur Seite geneigt; Pfahlwurzel; Stängel und Blätter dicht und rau behaart (wie eine Ochsenzunge); Blätter spiralig angeordnet, länglich, zugespitzt; Blüten klein, ein Art Rispe bildend, mit je 5 leuchtend blauviolett Kronblättern; Staubgefäße von weißen, samtigen Schlundschuppen umgeben

Verwechslung

Hundszunge, Ochsenzungen-Arten untereinander

Standort

Wiesen, Rasen, Wegränder, Weinberge, Hecken, auf Äckern und Brachland; in Gärten

Vorkommen

Mitteleuropa

Verwendung

Blüten, Kraut und Wurzel für Kompressen und Tee; ganze, frische Pflanze für Homöopathika

Inhaltsstoffe

Blüten und Blätter: Flavonoide, Schleimstoffe; Blätter: Saponine, Kieselsäure, Alkaloide; Wurzel: Gerbstoffe, Schleimstoffe, Allantoin, Alkaloide

Wirkung

auswurfördernd, schleimlösend, harntreibend, schweißtreibend, blutreinigend, adstringierend; bei hoher Dosierung möglicherweise Schädigungen durch giftige Alkaloide

PHYTOTHERAPIE stets unter fachlicher Aufsicht! **Blätter:** vor der Blütezeit gepflückt enthalten sie reichlich Vitamin C, werden als Salat oder gekocht wie Spinat genossen. **Blüten:** zum Dekorieren von Salaten. **Blüten-Tee:** pro Tasse 1 TL getrocknete Blüten in heißem Wasser; muntert auf

Beschwerden heilen

In der fachlichen Erfahrungsheilkunde findet die Ochsenzunge bei Erkältungen und Bronchitis, Beschwerden der Harnwege, Durchfall, bei Magengeschwüren, rheumatischen Leiden und bei Herzleiden noch Anwendung. Die Acker-Ochsenzunge ist vorrangig ein Mittel bei Husten und für die Knochen und Gelenke.

PHYTOTHERAPIE Frische Blätter: bieten aufgelegt wie Beinwell eine Erste Hilfe bei leichteren Verletzungen und Quetschungen, die Blätter der Acker-Ochsenzunge akut bei Knochenbrüchen, Offenem Bein und als Komresse bei Gelenksbeschwerden und Ischias. **Tee:** 1 EL Kraut mit ¼ l heißem Wasser aufgießen und 15 Min. ziehen lassen; 1–2 Tassen am Tag. **Abkochung der Wurzel der Acker-Ochsenzunge:** speziell bei Infektionen der Atemwege, doch Achtung: Größere Mengen innerlich genommen können zu Brechreiz führen.



*Den Ernst des Lebens
gelassen anerkennen*

Weitere Namen

König-aller-Kräuter, Ackermännchen, Königskraut, Kaisertee, Fünfmännertee, Heil-aller-Welt, Kraut des Lebens, Kaisertee, Odermännchen, Ohremännel, Ottermännchen, Schlangenkraut, Uhrmännchen, Adermännle, Hammelschwanz, Gelbe Wedele, Zöpfchen, Osterkerzle, Hagemundis, Klettenblume, Schafklette, Lungentee, Brustkraut, Redner-und-

Odermennig

Agrimonia eupatoria

Rosengewächse (Rosaceae)

**Sammeln und Anbauen**

Das blühende Kraut im Juni und Juli pflücken. Trocken und gut verschlossen an einem schattigen und kühlen Ort verwahren. Gesät wird im Frühjahr, die Wurzelteilung im Herbst vornehmen. Das *Ackermännchen* ist winterhart und liebt einen lockeren, humosen Boden, Wärme, Sonne und Trockenheit.

Gut zu wissen

Das *Ackermännchen* trägt enormes Potenzial, heißt nicht umsonst auch *Kraut des Lebens* und *Kaisertee*. Der Name Ottermännchen mag wie *Schlangenkraut* auf ihre

Wirkung beim Biss giftiger Schlangen hinweisen. Der *Wundodermennig* heilt Wunden durch Auflagen und Wundtrünke, auch Brüche und Steine, war Heilkraut für Leber, Magen und Lunge. Das *Gelbe Wedele* findet Resonanz im Wesen von Menschen, die immer fröhlich sind und sich nicht ans »Eingemachte« heranwagen, das ihre heitere Stimmung trüben könnte. Jene spielen sich und ihren Mitmenschen vor, es wäre alles bestens und glauben es auch selbst, obwohl sich tief im Innern längst Traurigkeit breitgemacht hat.

Unsere Erfahrung

Die Autorin empfahl die Blüten-Essenz des Odermennigs einer sehr gebildeten Studiendirektorin, die über Schmerzen unbekannter Herkunft im Knie klagte. Ihr Persönlichkeitsbild entsprach klar den Modalitäten dieser Pflanze, weshalb es den Versuch wert war, anstatt nur das Knie den ganzen Menschen zu behandeln. Sie war ständig außer Haus, eilte freudig von einer Kulturveranstaltung zur nächsten und fand nichts langweiliger als *nicht* etwas Geistvolles zu tun oder zu unternehmen. Sie war die geborene Showmasterin, immer lachend, mitreißend und jovial. Nur in ihrer Ehe meisterte sie nicht die »Show«, sondern schluckte hinunter, was ungut war, ließ sich aber nie etwas anmerken. Die Tropfen schlugen – zu ihrer großen Überraschung – sofort an.

Gesundheit unterstützen

Menschen, die ihre Stimme professionell einsetzen, haben in der *Redner- und Sänger-Pflanze* eine gute Stütze. Sie regt den Stoffwechsel an. Als Blüten-Essenz fördert *Agrimony* die Gesundheit jener, die vor ihren Gefühlen buchstäblich davonlaufen und den anderen wie sich selbst lieber etwas vorspielen als sich unangenehme Gefühle einzugestehen. Sie hilft umtriebigen Menschen, die unentwegt auf Achse sind, da das Alleinsein eine Konfrontation mit den Tiefen ihrer Seele bedeutet und zur Änderung des Lebens auffordern könnte.

PHYTOTHERAPIE Tee: reinigt die Stimme, hält wach. **Kraut:** aromatisch; für Gewürzmischungen **Blühende Pflanzenteile:** für Salate **Bach-Blüten-Essenz:** 4 × tgl. 4 Tr. zur Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens

Beschwerden heilen

Leichter Durchfall, Blasenschwäche, Harninkontinenz, Erkrankungen der Gallenwege, Leberprobleme, Diabetes, Entzündungen und Reizungen im Mund- und Rachenraum, Wunden – alles sind Indikationen für den Odermennig.

PHYTOTHERAPIE Tee aus dem Kraut: hilft bei Magen- und bei Durchfall-Erkrankungen. **Blätter:** mit warmem Oliven-Öl auf schlecht heilende Wunden legen. Bei Haut- und Schleimhautentzündungen damit gurgeln oder die betroffene Stelle behandeln. **Hand- und Fußbäder:** 2 Handvoll blühendes Kraut mit heißem Wasser aufgießen und einige Stunden ziehen lassen; lindert Migräne. **Bach-Blüten-Essenz** im Krankheitsfall anwenden, sofern die oben genannten Modalitäten und Wesenszüge eines Typs zutreffen

HOMÖOPATHIE *Agrimonia eupatoria* D6: bei Bronchitis

Sänger-Pflanze, Beerkraut, Bruchwurz, Leberklette, Magenkraut, Steinwurz, Wundodermennig, Herzbrandkraut, Kirchturm, Gewöhnlicher/Kleiner Odermennig; engl. *agrimony*, *liverwort*; franz. *aigremoine eupatoire*, *thé des bois*

Typische Merkmale

ausdauernd; bis etwa 1 m hoch; Stängel krautartig, grau, gelb bis grün, unterseits filzige gefiederte Blätter, untere Blätter rosettenartig angeordnet; Ährenblüte lang, goldgelb mit 5-zähligen Blüten; Klettrfrüchte; aromatisches Kraut von würzigem, bitterem Geschmack

Verwechslung

Schwarze Königskerze; Beifuß-Ambrosia (Früchte), jedoch ohne sichtbare Blütenblätter

Standort

sonnige Orte am Wegrand, magere Wiesen, Säume

Vorkommen

Europa, Nordasien (bis auf 1800 m), Südwestasien, Nordafrika

Verwendung

Blätter für Tee und Saft, blühende Pflanzenteile zum Verzehr, Blüten für Essenz, Wurzel für Auflagen und Duftsäckchen

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, Tannine, Kieselsäure, Flavonoide, ätherisches Öl

Wirkung

zusammenziehend, entzündungshemmend, antiviral

Olivenbaum

Olea europea

Ölbaumgewächse (*Oleaceae*)



*Sich mit uralter Sonnenkra
verbinden*



Weitere Namen

Echter Ölbaum; engl. *olive tree*; franz. *olivier*

Typische Merkmale

reich verzweigter, immergrüner Baum oder Strauch, 10–20 m hoch; Rinde grün-grau, glatt, wird im Alter zu einer rissigen Borke; junge Zweige etwas kantig; Blüten gelblich weiß; Steinfrüchte erst grün, vollreif dann schwarz

Verwechslung

keine

Standort

Mittelmeerraum, in frostsicheren Regionen andere Oliven-Arten weltweit

Vorkommen

Heimat: Mittelmeergebiet; Naher Osten und Südafrika

Verwendung

Blätter, Früchte zur Ölgewinnung; Blüte für Essenz

Inhaltsstoffe

Oliven: einfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E, Antioxidanzien, Bitterstoffe

Wirkung

entzündungshemmend, zellschützend, präventiv

Sammeln und Anbauen

Olivenbäume blühen von Ende April bis Anfang Juni. Die Ernte der erst grünen, dann ausgereiften Steinfrüchte beginnt in den Mittelmeerländern im Herbst und zieht sich bis zum Frühjahr hin. Im Garten muss der Platz für einen Olivenbaum sonnig, sandig und unbedingt frostsicher sein. Außerdem müssen Sie zwei Bäume pflanzen – sonst gibt es keine Früchte. Der Baum, der uralt werden kann, wächst langsam: Bis zur ersten Ernte müssen Sie sich rund sieben Jahre gedulden.

Gut zu wissen

Oliven-Öl ist eines der kostbarsten Präventiv- und Heilmittel. Seine Zweige gelten als Zeichen der Gerechtigkeit, der Hoffnung und des Friedens, und als solche umranken sie auch das UNO-Emblem. Oliven enthalten zahlreiche biologisch aktive Wirkstoffe in sehr hoher Zahl: entzündungshemmende, blutverdünnende und vor Herzinfarkt schützende. Die einfach ungesättigten Fettsäuren verringern die Gefahr von Diabetes und Krebs. Wer Oliven direkt vom Baum probiert, wird bitter enttäuscht – sie müssen eingelegt werden. Olivgrün sind die jüngeren, schwarz die ausgereiften Früchte. Vorsicht: Sie sind im Handel oft mit Eisengluconat geschwärzt. Beim Kauf auf »extra natives« Öl (Jungfern-Öl) achten.

Unsere Erfahrung

Ein Patientinnenbericht: »Das »Gold des Südens« wirbelt im Öl-Dispersionsgerät in meine Badewanne. Mich fröstelt, bin kurz vor einem Infekt, freue mich auf das Ölbad. Leichte Untertemperatur des Wassers, in der Tat die gleiche wie meine eigene. Später, nach der Nachruhe, messe ich meine Temperatur, 1/2 Grad gestiegen, fühle mich leicht fiebrig, doch der Schweißausbruch der Nacht lässt mich am nächsten Morgen wieder fit sein.«

Gesundheit unterstützen

Die Blätter beruhigen, gerade bei völliger Erschöpfung, fördern den Schlaf, stärken das Immunsystem und senken den Cholesterinspiegel.

PHYTOTHERAPIE Oliven-Öl: ideal zur Hautpflege und Massage; als Haarkur so lange wie möglich einziehen lassen, dann gut auswaschen.

Warme Öl-Kompresse: zur Durchblutung des Gewebes. **Sonnen-Öl:** Oliven-Öl mit frischem, durchgeseibtem Zitronen-Saft verquirlen; verhütet Sonnenbrand, bräunt und erfrischt; kulinarisch das Öl verwenden, damit die Vitalstoffe durch Erhitzen nicht zerstört werden; stets zart duftendes, biologisch hochwertiges Öl. **Bach-Blüten-Therapie:** Die Regenerationsblüte *Olive* kommt genau im richtigen Moment für diejenigen, die völlig »ausgelaugt« und erschöpft sind, wenn gar nichts mehr geht. Sie erfrischt mit neuen Impulsen und hilft beim Haushalten mit den eigenen Kräften.

AROMAKUNDE Öl-Dispersionsbad: mit 5 ml Oliven-Öl und 5 Tr. ätherischem Öl; Oliven-Öl hat Mittelmeerhitze gespeichert, die nach anthroposophischer Heilkunde unsere Ich-Organisation fördert.

Beschwerden heilen

Oliven-Öl ist ein Allheilmittel mit hautheilenden Eigenschaften, für eine gesunde Ernährung oder als geschwulsthemmende Gabe.

PHYTOTHERAPIE Einreibung: siehe oben; Wundverband mit Öl-Kompresse

AROMAKUNDE Oliven-Öl: gute Basis für jedes ätherische Öl; solche Lotionen dienen zur Massage, als Badezusatz oder als orale Gabe: stets einen Heilpraktiker konsultieren; nur eine indifferente Einreibung mit Oliven-Öl zur Immunsteigerung bei Infekten wenden Sie bedenkenlos selbst an

Pampelmuse siehe → Zitrusbäume S. 408

Balsam-Pappel

Populus balsamifera

Weidengewächse (*Salicaceae*)



Gleichgewicht halten zwischen kra vollem Au reten und feinsinnigem Lauschen

Sammeln und Anbauen

Die Balsam-Pappel steht gern sonnig und entwickelt sich am besten auf nährstoffreichem, frischem bis feuchtem, tiefgründigem Böden. Die Kätzchen erscheinen

Weitere Namen

Wohlriechende Pappel, Schnellwachser, Wollenbaum, Holzbaum, Salbenbaum, Silberbaum; engl. *black poplar*; franz. *peuplier noir*

Typische Merkmale

bis zu 30 m hoher, zweihäusiger Baum aus weichem Holz, lichte, breite Krone; männliche Blütenkätzchen purpurrötlich; weibliche gelbgrün; Laubknospen länglich mit 4–6 klebrigen, wohlriechenden Knospenschuppen; Blätter 3-eckig bis eiförmig zugespitzt, mit gelben Rippen; Samen aus aufspringenden Kapseln in weißer Wolle

Verwechslung

andere Pappel-Arten

Standort

in Mitteleuropa in Auen, Wäldern, in der Nähe von Wasser, an Ufern und Straßen

Vorkommen

Heimat: wohl Süd- und Südosteuropa; seit Langem auch Mitteleuropa

Verwendung

Blüten- und Blatt-Knospen für Tee und Tinktur

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, Ätherisches Öl, Phenolglycoside, Flavonoide

Wirkung

innerlich: harn- und schweißtreibend, auswurfördernd; äußerlich: schmerzlindernd, desinfizierend, wundheilungsfördernd



Das Holz der Schwarz-Pappel ist äußerst haltbar und splittert nicht.

vor dem Blattaustrieb, der wunderbar balsamischen Duft verbreitet. Die Schwarz-Pappel (*P. nigra*) blüht im April, doch ihre Knospen werden schon im März gesammelt, bevor sie sich öffnen. Die Knospen schnell im Schatten trocknen und in verschlossenen Gefäßen aufbewahren. Pappeln sind *Schnellwachser*, sehr anspruchslos und leicht zu vermehren. Sie lieben feuchten, kalkhaltigen Boden, können Überflutungen ertragen, jedoch weder Staunässe noch große Trockenheit. Mit ihren weit ausufernden, üppig austreibenden Wurzeln nehmen sie viel Raum ein. Sie können 300 Jahre alt werden.

Gut zu wissen

Das Holz der Schwarz-Pappel ist sehr wertvoll: Es splittert nicht und ist beliebt zum Schnitzen von Skulpturen und Herstellen von Fässern und Kisten. Die Balsam-Pappel wurde als *Salbenbaum* berühmt. Die medizinische Anwendung des Baumes hat die Zeiten überlebt: Knospensalbe bei rheumatischen Schmerzen und Verbrennungen, die aufgelegte frische Rinde bei Ischias, die Abkochung bei Malaria, Krankheiten der Harnorgane, Bronchitis, Brustfell-Entzündung, Gicht, Wechselfieber, Verschleimung, Blasenschwäche sowie die gekochten Knospen bei Katarrhen. Auch die Holzkohle fand Einsatz: bei Verdauungsstörungen, Sodbrennen, Blähungen, Brechreiz, saurem Aufstoßen und magenbedingtem Kopfschmerz. Der Saft der Blattknospen mit Honig verbessert die Sehschärfe, die Samen in Essig eingenommen helfen bei Epilepsie.

Unsere Erfahrung

Der Duft der Balsam-Pappel hat einen weiten Ausstrahlungskreis. Bei unseren Spaziergängen mussten wir manchmal nur der Nase nach gehen, bis wir auf die »Du - pappeln« stießen. Sie konnten noch etliche Hundert Meter von uns entfernt sein und kündeten doch schon ihre Nähe an. Nun wachsen sie »per Zufall« auch in unserem neuen Garten und verströmen ihr Aroma fast das ganze Jahr hindurch.

Gesundheit unterstützen

Die duftende Pappel – in der freien Natur wie etwa auch in Form der Knospen-Salbe – unterstützt Menschen, die bei aller Stärke und Durchsetzungskraft doch sehr feinsinnig ihre Umgebung und die Stimmungslage der Menschen wahrnehmen. Sie kann helfen, diese schwierige Balance zu halten.

PHYTOTHERAPIE Knospen-Salbe: 100 g frische, klebrige Pappel-Knospen in einem Glas mit 250 ml Oliven-Öl aufgießen, verschlossen 3 Wochen ziehen lassen, dann im Wasserbad unter Rühren erhitzen, abseihen und 45 g Bienenwachs in die noch warme Mischung geben, in dunkle Töpfchen abfüllen; wirkt beruhigend und ausgleichend, vor dem Einschlafen im Brustbereich auftragen. **Knospen-Tee:** zur Beruhigung und Kräftebalance

Beschwerden heilen

Die Pappel ist ein wunderbares Fieber- und Schmerzmittel und hat analgetische Eigenschaften. Sie wird bei Katarrhen der oberen Atemwege eingesetzt. Die Knospen-Salbe hemmt Entzündungen und dämpft rheumatische Schmerzen.

PHYTOTHERAPIE Blätter: frisch zerdrückt auf geschwollene Knie geben. **Pappelsalbe** (siehe oben): bei Hämorrhoiden, Entzündungen, rissiger und juckender Haut, Insektenstichen, leichten Verbrennungen, Gelenkschmerzen. **Tinktur:** zerdrückte Knospen mit 70 % Alkohol (1:4) ansetzen und 8 Tage stehen lassen, abseihen; tropfenweise mit Honig einnehmen bei Brustbeschwerden mit viel Auswurf, Blasenkrankheiten (wie Entzündung), Blutfluss, äußerlich bei Quetsch- und Schürfwunden, Verstauchungen und Verrenkungen. **Knospen-Schnaps:** 1 Handvoll Knospen mit ¼ l Schnaps ansetzen und 2 Wochen an einem warmen Ort stehen lassen; innerlich und äußerlich anwenden (wie oben bei Salbe), hochwirksam

HOMÖOPATHIE *Populus-candicans*-Urtinktur: bei Blasenkatarrh, Nachtschweiß, Luftröhrenkatarrh mit Heiserkeit

Zitter-Pappel

Populus tremula

Weidengewächse (*Salicaceae*)



Nicht zagen – tanzen!

Sammeln und Anbauen

Der am schnellsten wachsende aller Bäume kann 100 Jahre alt werden, ist mit 60 Jahren ausgewachsen. Er liebt Licht und Wärme, lockere, lehmige Sandböden und wie Birken, Erlen und Weiden das Wasser, in dessen Nähe er mit seinem weit auslaufenden, tiefen Wurzelwerk »Fuß fassen« kann. Er vermehrt sich sehr schnell, wächst daher o in Gruppen. Schon ein Zweig in den Boden gesteckt, lässt meist einen neuen Baum heranwachsen.

Gut zu wissen

Die Zitter-Pappel ist höchst sensibel und reagiert auf den geringsten Luftzug. Durch ihre flink tanzenden Blätter verdunstet sie viel Feuchtigkeit und zieht dadurch schneller Nährstoffe aus dem Grund. Das »Zittern« ihres Blattwerks wurde auf den menschlichen Bereich übertragen und als Sensitivität gedeutet; als Fähigkeit zu erspüren, was in der Luft liegt: Menschen, die Unheimlichem begegnen, »zittern wie Espenlaub«. Als »schnellster und mobilster« aller Bäume wird die

Weitere Namen

Espe, Zitterbaum, Flitter, Klapperpappel, Klapperespe, Papierholz, Kochlöffelholz, Besenholz, Tag und Nacht; engl. *aspen*; franz. *tremble*, *peuplier tremble*

Typische Merkmale

schnell wachsender, bis zu 20 m hoher, schlanker, lichter Baum; zweihäusig; Rinde anfangs glatt hellbraun, später borkig silbrig; Blattstiele lang, zart, bewegen sich beim leisesten Windzug; Blattknospen kupferfarben, färben sich später rötlich; Blütenkätzchen hängend, pelzartig behaart (männliche dick, bräunlich; weibliche grünlich) vor Austreiben der Blätter

Verwechslung

andere Pappel-Arten

Standort

lichte Waldstellen, Ufer, Moore, Gebüsche

Vorkommen

Europa, Westasien, Nordafrika

Verwendung

frische Rinde, vor allem die innere Rinde der jungen Zweige, Blätter für Tee, Blätter-Saft, homöopathisches Mittel, Blüten für Bach-Blüten-Essenz

Inhaltsstoffe

Salicin, Populin, ätherisches Öl, Harze

Wirkung

entzündungshemmend, antibakteriell, leicht abführend

Pappel auch dem Schnellsten und Wendigsten in der Götterwelt zugeordnet: Es ist Merkur, der ständig auf Jenseitsreisen geht und die Geheimnisse alles Verborgenen kennt. Die Essenz aus den Knospen wurde eine berühmte Wundessenz, die bei Geschwüren der Lunge und Niere, bei langwierigen Durchfällen, Tripper und Weißfluss zum Einsatz kam. Die Espe nährt mehr als 30 unserer einheimischen Schmetterlingsarten.

Unsere Erfahrung

Das Betrachten der fröhlich tanzenden, hellgrün silbrigen Blätter einer *Espe* vor dem Fenster hat die Autorin während des Studiums durch die Prüfungen begleitet. Es inspirierte und heiterte auf, die Gedanken konnten beim Schreiben leichter fließen. In homöopathischer Dosis nimmt die Zitter-Pappel das Zittern vor dem Unbekannten – eben auch die Angst vor Prüfungen.

Gesundheit unterstützen

Die Zitter-Pappel nimmt die Angst vor dem Unbekannten, schafft Vertrauen in rasche Regeneration und fördert den Schlaf. Die Blüten sind die passenden Begleiter für Menschen, die sich in der Dunkelheit leicht von Ängsten heimsuchen lassen und das Ungewisse, Unbekannte in der Luft förmlich wittern, die bei jeder leise sich anbahnenden Veränderung vor Angst zittern, bisweilen auch unbegründet »schwarzsehen«. Dieser Typus ist meist hochsensibel und weiß oft lange im Voraus, was tatsächlich einmal geschehen wird – eine Gabe, mit der umzugehen nicht leicht ist und die denjenigen, der sie hat, verunsichert oder damit hochstapeln lässt.

PHYTOTHERAPIE Knospen-Tee: für Waschungen und Bäder; **Bach-Blüten-Therapie:** Die Ahnungsblüte *Aspen* ist der ideale Helfer für jene sensiblen Zeitgenossen, die sich im Dunkeln unwohl fühlen und mehr sehen, als da ist, mal zu Recht, mal zu Unrecht. Sie hilft beim Umgang mit dieser Eigenschaft und dabei, das Gefühls realistisch einzuschätzen.

Beschwerden heilen

Espe ist vor allem ein Heilmittel für den Urogenitalbereich und sehr nützlich für Frauen.

PHYTOTHERAPIE Knospen-Tee: bei akuter und chronischer Blasen-Entzündung, Inkontinenz älterer Menschen, bei Blasenschwäche, schmerzhaftem Urinieren, rheumatischen Erkrankungen, Prostataleiden. **Knospen-Tinktur:** bei Blasen-Entzündung und chronischer Menorrhagie. **Knospen-Salbe:** bei Verbrennungen, Frostbeulen, Wunden, Schründen, Gliederschmerzen. **Bad:** bei Nierenstein und Weißfluss

HOMÖOPATHIE *Populus tremula* D1–2: bei Erkrankungen des Urogenitalbereichs, Blasen-Entzündung mit Eiter und viel Schleim im Urin, Urethritis und Prostatavergrößerung

AROMAKUNDE Pappel-Salbe: auf Basis eines Öl-Auszuges von Knospenblättern (siehe Balsam-Pappel S. 267) und erwärmtem Bienenwachs; bei Glieder- und Gelenkschmerzen wie auch bei Verbrennungswunden sehr hilfreich

Pestwurz

Petasites hybridus

Korbblütler (Asteraceae)



(Gefühls-)Schlamassel
einfach ausschwitzen

Sammeln und Anbauen

Die alte Bauerngartenpflanze blüht zeitig im Frühling, ab März. Die Blätter entwickeln sich erst nach dem Abblühen im Mai, Juni zu richtigen »Elefantenohren«. Sie zählen zu den Blattriesen Mitteleuropas, werden noch größer als Huflattich-Blätter. Geerntet werden sie jung, lange bevor sie derartige Ausmaße erreichen. Die Wurzeln können von Februar bis März ausgegraben und anschließend getrocknet werden. Die Pestwurz liebt tiefen, humosen, feuchten Boden ohne Steine. Die heute meist wild wachsende Wurz vermehrt sich über den Wurzelstock, selten über Samen.

Gut zu wissen

Kaum eine Krankheit hat je größeren Schrecken erregt als die Pest. Die deutschen Ärzte des Mittelalters setzten Wurzel und Blätter der mächtigen Pestwurz im Kampf gegen diese Seuche ein, die im 14. Jahrhundert etwa ein Drittel der Bevölkerung Europas hinwegraute. Schon im 1. Jahrhundert hatte ein römischer Arzt die Pflanze, deren Signatur sich an ihren wie Blasen answellenden und aufplatzenden Blütenknospen ablesen lässt, zum Aufbrechen von bösartigen Geschwüren empfohlen. Später kam der Name *Geschwulstblätter* auf. Neun Heilkräuter, ansonsten auf neun Pflanzen verteilt, haben sich dem Volksglauben nach in dem *Neunkrautblatt* mit seinen neunadrigen Blättern zu vereinten Kräutern zusammengeschlossen. *Petasos* hieß im alten Griechenland ein *Hut mit breiter Krempe*, auch der des Hermes. Nach ihm wurde die Pflanzenfamilie *Petasites* betitelt.

Unsere Erfahrung

Der Autor erinnert sich sehr genau an seine ersten prägenden Pflanzenerlebnisse, die schon in jungen Jahren eine große Ehrfurcht erzeugten: Bei einer Wanderung mit dem Vater durch die Wutachschlucht im Schwarzwald braute sich ein dunkles Gewitter zusammen, das sich in einem heftigen Wolkenbruch ergoss. Was tatsächlich trockenem Schutz bot, waren die größten Blätter, die sich der damals Siebenjährige vorstellen konnte: die Elefantenohrblätter der überall wachsenden Pestwurz, die Vater und Sohn wie große breitkrepelige Regenhüte schützend über sich hielten.

Weitere Namen

Pestilenzkraut, Kraftwurz, Neunkrautblatt, Giftwurz, Eselsfußblüml, Bachblätter, Schneepinselblume, Schweißwurzel, Geschwulstblätter, Sonnedächle; engl. *butterbur*; franz. *pétasite vulgaire*, *grand pétasite*

Typische Merkmale

mehrhäufig; bis zu 70 cm hoch; Wurzelstock dick, kräftig, verzweigt; Blätter riesig, herzförmig, erscheinen erst nach der Blütezeit und wachsen nach dem Abblühen bis über 1/2 m in die Breite; Blüten kolbenartig, matt purpurn oder blassrosa, in Trauben

Verwechslung

Blätter mit Huflattich (S. 164)

Standort

an Ufern von Bächen und Flüssen, sumpfigen Orten, überschwemmten Wiesen, in Auwäldern, auf Lehm Böden

Vorkommen

heimisch in den Mittelgebirgen Europas, selten in Nordeuropa, Eurasien, Nordamerika

Verwendung

Blätter, Wurzel, für Tinktur, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

ätherische Öle, Schleim, Inulin, Alkaloide, Pyrrolizidin-Alkaloide, Beta-Sitosterol

Wirkung

krampflösend, schmerzstillend, antiallergisch, schweißtreibend, immunisierend, leicht giftig

Gesundheit unterstützen

Kraft, Kraft und wieder Kraft – viel davon steckt in der Pestwurz, so wie in allen Pflanzen, die mit Wurz benannt werden. Die *Kraftwurz* können Sie vorbeugend anwenden, etwa zur Herzstärkung oder zur Verhinderung von Migräne. Sie ist ein starkes Entgiftungsmittel, ist aber selbst leicht giftig und sollte von magenempfindlichen Menschen in homöopathischer Anwendung genommen werden.

PHYTOTHERAPIE Pflanzenpräparate (Apotheke): zur Migräneprevention, Stärkung der Herzkranzgefäße und Anregung der Menstruation

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: mit eigentümlich erdigem Geruch, der verdeutlicht, dass es Menschen, denen es gerade emotional den Boden unter den Füßen wegzieht, wieder »verwurzeln« hilft.

Beschwerden heilen

Die *Schweißwurzel* hilft, gefährliche Krankheiten auszuschwitzen. Namen wie *Giftwurz* weisen auf die Anwendung auch bei anderen Giften hin. Sie hat eine besondere Beziehung zu Beschwerden, die durch Spannungen bedingt sind. Hier kann sie krampfartige Schmerzen lösen, sei es im Verdauungstrakt, vor und während der Menstruation (wirkt auch auslösend), im Atembereich (etwa bei Asthma, Keuchhusten, Bronchitis) oder bei Migräne und Heuschnupfen.

PHYTOTHERAPIE Pflanzen-Extrakte: aus der Apotheke, zu oben genannten Beschwerden. **Frische Blätter:** auf Brandwunden auflegen. **Wurzel:** pulverisiert mit einem Schluck feinen Weines vor dem Zubettgehen trinken und schwitzen, zum Entgiften (traditionell)

HOMÖOPATHIE *Petasites D6*: bei krampfartigem Husten oder Kopfschmerz

AROMAKUNDE Ätherisches Öl (nur äußerlich!): hilfreich bei Kopfschmerzen von Menschen, die die Tatsachen nicht mehr erkennen können

Petersilie

Petroselinum sativum, *Petroselinum crispum*

Doldengewächse (*Apiaceae*)



Den Stein vom Herzen fallen lassen

**Weitere Namen**

Peterle, Peterlein, Peterling, Peterzillig, Peterskräuschen, Peterzimmel,

Sammeln und Anbauen

Das Kraut der Petersilie von April bis Juni ernten, teilweise auch länger, die Blüten von Juni bis Juli und die Wurzeln im Frühjahr oder Herbst. Die Samen reifen im

Spätsommer heran. Das Kraut trocknen oder besser noch einfrieren, falls es nicht frisch zur Verfügung steht. Petersilie und Schnittlauch bitte stets separat halten, sagt alte Gärtnerweisheit, sonst verkümmern sie.

Gut zu wissen

Frisch verheiratete Frauen steckten die Petersilie früher ihren Ehemännern als Potenzmittel in die Tasche. Andere trieben damit ab. Nach germanischer und romanischer Tradition zieht sie Tod und Unglück an. Dabei haben Kraut und Wurzel so viel Kraut: Sie treiben den Harn, lösen Steine, Milchknoten und Geschwülste, fördern Menstruation und Geburt, stärken Gehirn und Gedächtnis oder heilen Brandwunden, Wespen- und Bienenstiche (Blätter). Wie ihre Namen schon andeuten, soll das *Peterlein* auch einen Draht zum heiligen Petrus haben.

Unsere Erfahrung

In einer Meditation mit ätherischem Petersilien-Öl löste sich der »Knoten«: Eine Frau erkannte, was sie bisher an einem längst überfälligen Berufs- und Ortswechsel gehindert hatte. Es gab noch unbearbeitete, beschwerende Konflikte am bisherigen Arbeitsplatz zu klären, was sie von nun an beherzt anging. Zeitgleich lösten sich ihre chronischen Blasenprobleme, Blasengrieß ging ab – und von Entzündungen in diesem Bereich war sie fortan befreit.

Gesundheit unterstützen

Petersilie vertreibt die »Winde« im Bauch und löst so manchen Knoten oder verhindert sein Entstehen. Mit ihr bleibt alles im Fluss, in den Harnwegen und auch im seelisch-geistigen Bereich, im Herzen wie im Kopf. Sie kann etwas ins Rollen bringen.

PHYTOTHERAPIE Tee aus der Wurzel: 1 TL fein gehackte Trockenwurzel in 1 Tasse heißem Wasser (80 °C) 15 Min. ziehen lassen; 2–3 × tgl. 1 Tasse; stark harntreibend; oder 2 TL getrocknete Wurzeln und Kraut in ¼ l heißem Wasser wie oben zubereiten und anwenden; nicht zu hoch dosieren! **Blatt-Tee:** 1 Büschelchen Petersilie in kaltem Wasser über Nacht ziehen lassen, abseihen und mit Honig und viel Zitronen-Saft abschmecken; als Schutz für die Atemwege. **Samen-Tee:** ½ TL mit 2 Glas kaltem Wasser 8 Stunden ziehen lassen; bei akuter wie chronischer Blasen-Entzündung trinken. **Samen-Öl:** fettes Öl aus den Samen wirkt stark hautregenerierend, vor allem bei Altershaut und Neigung zur Cellulite; lokal oder großflächig einreiben, so Sie den prägnanten Duft tolerieren, ansonsten mit Oliven-Öl mischen; kräftiges Gewürz-Öl in der Küche. **Petersilien-Gesichtswasser:** einige Zweiglein mit 1 Tasse Wasser aufkochen und 15 Min. ziehen lassen; sorgt für glatte, straffe Haut; auch im Mixer mit Eiweiß und Joghurt gewonnener Blätter-Saft wirkt, als Maske aufgelegt, adstringierend; frische Petersilie nimmt gekaut Knoblauchgeruch, kann aufkommende Kopfschmerzen im Rahmen halten

AROMAKUNDE Ätherisches Öl aus den Samen: 1 Tr. auf 5 ml Jojoba-Öl zur Einreibung von Unterleib, Steißbeinregion oder Füßen als Geburtshilfe zum Anregen der Wehen und zugleich Lindern der Wehenschmerzen; auch zum Ausscheiden mühsamer Gedanken- und Seelengeburten: befreit Kopf und Herzgemüt von Verhärtungen, macht wohlige Gedanken- und Gefühlsfluss möglich

Zierkräutl, Petersilieneppich, Garteneppich, Bittersilche, Bockskraut, Geilwurz, Grönte, Kräutl, Silk, Stehsalat, Suppenkraut, Lungenwurzel; engl. *parsley*; franz. *le persil*

Typische Merkmale

Wurzel rübenartig; viele Stängel mit glatten oder krausen (*P. crispum*) grünen Blättern; Blüten erst im zweiten Jahr gelbgrün in Dolden; alle Pflanzenteile stark aromatisch

Verwechslung

Hundspetersilie (*Aethusa cynapium*), Gefleckter Schierling; beide giftig

Standort

nährhafter, ungedüngter Boden, Schuttplätze

Vorkommen

Heimat Südeuropa; heute auch in den mittleren Breiten der Nordhalbkugel, meist kultiviert

Verwendung

ganze Pflanze für Tee, Tinktur, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

Vitamin A, B und C, ätherisches Öl, Flavonoide, Gerbsäure, Glykoside, Salicylate, Zink; Samen: fettes Öl

Wirkung

nierentonisierend, harntreibend, menstruations- und geburtsfördernd, nieren- und harnsteinableitend, leicht schmerzbetäubend, in sehr großen Mengen abortiv



Samen der Petersilie: Rohsto für ätherisches Öl



Mit dem wirklichen Leben
warm werden

Weitere Namen

engl. *black pepper*; franz. *poivre noir*

Typische Merkmale

Kletterpflanze; immergrün; bis zu 10 m hoch; Blätter herzförmig; Blütenstände hängend; Steinfrüchte unreif schwarz, reif rot, innen weißlich

Verwechslung

andere Pfeffer-Arten

Standort

auf tropischen Bäumen



Schwarzer Pfeffer

Piper nigrum

Pfe ergewächse (Piperaceae)

Beschwerden heilen

Gute Wirkung auf die ableitenden Harnwege. Die menstruations- und geburtsfördernde Seite der Heilpflanze ist mit größter Vorsicht zu genießen: Sie kann zwar Bauchkrämpfe lindern, aber als ätherisches Öl in hoher Dosierung leicht über das angestrebte Ziel hinausschießen.

PHYTOTHERAPIE *Radix Petroselinii* (Petersilien-Wurzel): traditionell bei Lungenbeschwerden. **Tinktur:** am stärksten aus der Wurzel, dann aus Samen und Blättern, weniger stark nur aus Blättern. Alle Tinkturen sind sehr empfehlenswert zum Anregen der Durchspülaktivität von Nieren und Blase bei Infekten jeder Art, wenn Sie zugleich viel Wasser trinken und auf 1 Glas davon 5 Tr. *Petroselinum*-Tinktur tgl. geben. Eine zu hoch dosierte Tinktur kann jedoch Schleimhaut und Nieren reizen und den Herzrhythmus stören.

HOMÖOPATHIE *Petroselinum D2*: bei Blasen-Entzündung mit häufigem Harndrang. *P. crispum D12*: bei plötzlichem, unwiderstehlichem Harndrang, der sofort zur Toilette treibt

AROMAKUNDE Ätherisches Öl aus Blatt oder Samen: wirkt in Lotion oder als Badezusatz bei Blasenstein lösend und bei Blasen-Entzündung antibakteriell

Sammeln und Anbauen

Die Pfefferpflanze wächst nicht bei uns.

Gut zu wissen

Schon im Altertum brachten Handelsleute aus Asien auf dem Karawanenweg Gewürze wie Zimt und Pfeffer nach Europa, die damals Gold wert waren. So kam es, dass sich gewiesene Kaufleute, die sich zu kräftig am Pfeffer bereichert hatten, den Spottnamen »Pfeffersäcke« einhandelten. Grüne Pfefferkörner sind die sehr früh, noch unreif und grün geernteten Früchte, die entweder sehr schnell getrocknet, gefriergetrocknet oder in Salzlake eingelegt werden und dadurch ihre Farbe behalten. Zu Schwarzem Pfeffer werden die in grünem oder schon gelb-orangefarbenem Reifezustand geernteten Körner durch einen längeren Trockenprozess. Roter Pfeffer ist der Name für die vollreifen, ungeschälten Früchte, die selten im Handel zu finden

sind. Der *Weißer Pfeffer* ist nicht etwa eine eigene Art, sondern die reife, von den roten Außenhüllen befreite Frucht ein und derselben Pfefferpflanze. Der *Rosa Pfeffer* allerdings fällt als Frucht des Peruanischen Pfefferbaumes (*Schinus molle*) aus dem botanischen Rahmen, passt aber sowohl vom Aussehen her als dem Geschmack nach gut dazu. Scharfe Schoten wie *Chili* und *Cayenne-Pfeffer* tanzen als Nachtschattengewächse ebenfalls aus der Reihe und sind mit ihrem Capsaicingehalt Schwarzem Pfeffer zwar an Schärfe überlegen, aber nicht an Heilkraft.

Unsere Erfahrung

Eine Kursteilnehmerin schrieb: »Ich habe mich gefreut, im Öl des Schwarzen Pfeffers einen energetischen Zwilling zum Reiki kennengelernt zu haben. Das Wahrnehmen eigener Stärken und Schwächen, unabhängig von Alter, Kultur und Fachwissen, in Form von Hitze- oder Kältegefühl oder Kribbeln, unabhängig von der Intensität oder Entfernung einer Berührung, hat mich mehrmals umgehauen und atemlos werden lassen.«

Gesundheit unterstützen

Das Gewürz stimuliert die Verdauungssäfte, sodass schon beim Geruch das Wasser im Munde zusammenläuft. Spätestens beim Schmecken kommen dann durch Impulse über die Schmerz- und Wärmerezeptoren im Mund Speichel- und Magendrüsen heftig in Gang und damit unser gesamtes Wärmesystem: Uns wird heiß, als ob wir plötzlich im Tropenwald stünden. Auch die Gefühle kommen in Wallung, selbst eher unterkühlte Temperaturelemente kommen da in Fahrt. Für den optimalen Effekt: immer frisch mahlen.

PHYTOTHERAPIE Frisch gemahlener Pfeffer: passt in Salate und viele warme Speisen, auch wunderbar auf eine Scheibe Brot mit Kräuterbutter

AROMAKUNDE Ätherische Öle: wirken allesamt weniger scharf-hitzig als das pure Gewürz; durchblutungsförderlich; regen im Seelischen an, mit Intensität und hoher Aufmerksamkeit nur jenes zu tun, was uneigennützig und absichtslos zu tun ist

Beschwerden heilen

Schwarzer Pfeffer hilft bei Verdauungsstörungen und Übelkeit, auch bei Erkältungen und Bronchitis. In Salbe, Öl oder Lotion fungiert er als Mittel bei Neuralgien und Krätze.

PHYTOTHERAPIE Erkältungstee oder Zutat im Yogitee: Schwarzer Pfeffer mit Zimt, Ingwer, Kardamom und Nelken 20 Min. köcheln lassen, mit Honig und Sahne abschmecken; durchwärmt und treibt die Gesundung schnell voran; bei psychogener Magersucht wirkt er als Magentonikum und als positiv einstimmendes, starkes Aufbaumittel.

HOMÖOPATHIE *Piper nigrum* D4: bei generell starkem Empfinden von Druck und Brennen

AROMAKUNDE Ätherisches *Piper-nigrum*-Öl: äußerlich anzuwenden in Massage- oder Badelotion bei Zahn- und Rheumaschmerzen; wirksam auch bei großer Antriebschwäche. *P. nigrum*, *P. cubeba* (Kubeben-Pfeffer): bei Infekten der Atemwege

Vorkommen

Heimat Vorderindien; viel angebaut in Vietnam, Indonesien, Indien, Brasilien und Malaysia

Verwendung

Früchte in den verschiedenen Phasen der Reife, für Gewürz, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

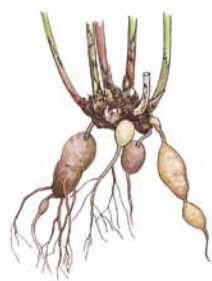
ätherisches Öl, Alkaloide

Wirkung

appetitanregend, verdauungsfördernd, nervensedierend, entkrampfend, antibakteriell, fiebersenkend, immunisierend, durchblutungsfördernd, aphrodisierend



Kubeben-Pfeffer: Samen-Körner mit Stiel



*Sicher durch die dunkle
Nacht kommen*

Weitere Namen

Anmachtsblume, Päonie, Marienblume, Pfingstlocke, Peonienrose, Essigrose, Bauernrose, Blutrose, Brandrosa, Schreckrose, Herrgottsrose, Benediktenrose, Gesegnete Rose, Venedische Rose, Chindliwehrose, Gichtrose, Halsrose, Rose ohne Dorn, Zahnwehkörner, Künigblum; engl. *paeony*; franz. *pivoine*

Typische Merkmale

Gebirgspflanze; sehr langlebige Staude; 30–90 cm hoch; Stängel krautig, aufrecht; Wurzelfasern bilden längliche, dicke Knollen; Laubblätter unterseitig behaart und in 3 Lappen auslaufend; Blüte groß, ungefüllt, in hellem Karminrot bis purpurrot leuchtend

Verwechslung

keine

Standort

Gärten, wild in Bergregionen

Vorkommen

in Europa vorwiegend in Gärten; selten wild, in südeuropäischen Gebirgsregionen, Armenien; Kleinasien, China

Verwendung

Blüten, Samen, Wurzel für Tinkturen

Inhaltsstoffe

Glykoside, Gerbstoffe, Harzsäuren, ätherisches Öl in der Wurzel

Pfingstrose

Paeonia officinalis

Pfingstrosengewächse (*Paeoniaceae*)



Sammeln und Anbauen

Die Blütezeit der Pfingstrose macht ihrem Namen alle Ehre. Die dunkelroten Blüten pflücken Sie sofort nach dem Aufblühen, trocknen sie schnell in künstlicher Wärme und bewahren sie lichtgeschützt auf. Die Wurzel ernten Sie im Frühjahr. Zur Vermehrung trennen Sie im Herbst einen kräftigen Wurzelstrang ab und pflanzen ihn an einem sonnigen Ort, ideal vor einer Mauer, in feuchter, humusreicher, tiefer Erde ein. Die Triebknospen sollten 3–5 cm unter der Erde sein. Einmal im Jahr mit viel Kompost und etwas Hornspan düngen.

Gut zu wissen

In zig Variationen wird die Pfingstrose mit Rosenamen bedacht. Die wilde *Päonie* sieht zwar der Königin der Blumen sehr ähnlich, duftet aber selten so schön wie sie – das ist nur bei einigen Pfingstrosen-Arten der Fall. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die verschiedenen Arten der Pfingstrose bis heute als Heilpflanze angewendet. Schon den Ärzten im alten China, Griechenland und Rom fiel die starke Heilkraft der Pflanze auf. Selbst mit unheilvollen Geisteszuständen wie Besessenheit, Epilepsie und Ohnmacht konnte sie es aufnehmen. Auch die lüsternen Geister der Nacht, die sich im Traum zu den Menschen gesellen und sie sexuell belästigen, sollte sie abhalten. Es ist gut möglich, dass bei ihrer Namensgebung der griechische Gott Paion, wörtlich »Helfer«, Pate gestanden hat. Dieser entdeckte die *Päonie* und heilte mit ihr Pluto, den Gott der Unterwelt, der von Herkules verwundet worden war. Die dekorative Blume kennt sich mit dunklen Kräften aus. »Dunkel« wirkt alles, was wir nicht im Griff haben, was außer Kontrolle gerät – und dazu gehört der Verlust des klaren Bewusstseins. Päonien-Wein aus der Wurzel »reinigt den Menschen und führt die stinkende Überflüssigkeit aus ihm«.

Unsere Erfahrung

Viel potenziell kostbares altes Heilwissen mag verloren gehen, weil die heutige Forschung entweder gar keine oder noch nicht genügend Studien gefördert hat, um den Effekt der alten Pflanzen-Anwendungen zu verifizieren – wie bei der Päonie. Jeder einzelne Heilerfolg ist ja im Grund unwiederholbar, gehört er doch in einen

weiten Kontext von äußeren und inneren Bedingungen, die genau zu dieser Zeit gerade jenen Menschen erkranken ließen. So bedeutet es eben nicht, dass eine Pflanze keine Wirkung hat, wenn standardisierte Versuche im Labor bisher keine positiven Resultate ergaben. Schauen Sie am besten selbst mit meditativem Sinn in die volle Blüte: Sie wird Ihnen ihre Geheimnisse ganz persönlich offenbaren.

Wirkung

mensfördernd, krampflösend, beruhigend, leicht magenreizend

Gesundheit unterstützen

Einst galt die Päonie als Schutzblume für Kinder. So sollte gerade nachts eine Kette aus den Samen die Kleinen vor Schrecken und bösen Träumen behüten – gleichzeitig eignet sie sich zum Draufbeißen beim Zahnen. Erwachsenen rieten die Ärzte, zur Nacht zerstoßene Samen in Honigwein oder Wein einzunehmen, um keine Albträume zu bekommen.

PHYTOTHERAPIE Samen und die mehlig-schleimige, bittere Wurzel: zum Schutz für Kinder und als Frauenmittel vor und während der Periode. **Branntwein aus Blüten und Wurzel:** zur Stärkung des Herzens **Tee:** Blüten als hübsche Zierde für Heiltees

AROMAKUNDE: Pfingstrosen-Öl ist ein Sammelbegriff für verschiedene, aus unterschiedlichen Arten von Pfingstrosen gewonnene ätherische Öle; haben insbesondere als Parfümdüfte eine besondere Bedeutung

Beschwerden heilen

Die Signatur der Päonien-Blüte mit ihren feinen Nähten erinnert an die das Gehirn umgebenden Äderchen – was früher Heilkundige ermunterte, sie zur Stärkung epilepsiegeplagter Menschen einzusetzen. In der homöopathischen Urtinktur kommen die magenreizenden Inhaltsstoffe nicht zur Geltung, was eine gute Verträglichkeit bewirkt. Päonie wirkt bei leichtem Durchfall, Gicht, Bluthochdruck, Atembeschwerden, Gebärmutter- und anderen Krämpfen, Nieren- und Blasenschmerzen.

PHYTOTHERAPIE Päonien-Samen mit Honig bei Epilepsie. **Päonien-Wein:** hergestellt aus der in Wein gekochten Wurzel, als stopfender Trunk

HOMÖOPATHIE *Paeonia-officinalis*-Urtinktur und D6: zur Begleitbehandlung bei Dekubituspflege (bei Druckgeschwüren Bettlägriger). ***Paeonia* D6:** bei Hämorrhoiden, Fisteln, Analfissuren, Krampfadern



Die Blätter der Netzblatt-Pfingstrose (*P. tenuifolia*) ähneln dem Dill.



Sichtbar jung bleiben

Pfirsich

Prunus persica

Rosengewächse (*Rosaceae*)



Weitere Namen

Pelzpfirsich, Pfirsichmandelbaum; engl. *peach*; franz. *pêcher, pêche*

Typische Merkmale

bis zu 10 m hoher Baum; Blüten tiefrosa mit wolligen Kelchen; Steinfrüchte dick, filzig, saftig süß

Verwechslung

Nektarinen (Früchte mit glatter Haut)

Standort

trockene Berghänge, Weinbaugebiete

Vorkommen

Heimat China; heute auch Mittelmeerraum

Verwendung

Früchte pur, für Saft und Marmelade, Blätter und Blüten für Tee, fettes Samen-Öl (Pfirsichkern-Öl) für Kosmetika, frische Rinde für Homöopathika

Inhaltsstoffe

Früchte: viele Vitamine (viel C und E), Mineralstoffe, Fruchtsäuren; Samen: fettes Öl mit Glyceriden, Bläusäure und Amygdalin in den Pressrückständen

Wirkung

hautpflegend (Samen), beruhigend bei Erbrechen (Rinde)

Sammeln und Anbauen

Pfirsichbäume bevorzugen ebenso wie Aprikosen ein mediterranes Klima – die mitteleuropäischen Fröste setzen ihnen oft zu. Doch in Weinbaugebieten haben sie eine Chance. Die Blüten werden am besten noch als Knospen samt Blütenkelchen geerntet, die Blätter im Frühsommer. Nicht zu schwer und nicht zu leicht, nicht zu kalkhaltig, gut durchlässig, tief und reich an Nährstoffen sollte der Boden sein. Einjährige, veredelte Bäumchen können Sie im Frühjahr pflanzen, sehr schön an der Südseite des Hauses.

Gut zu wissen

Die seit 4000 Jahren in China angepflanzten Pfirsichbäume kamen über Persien nach Griechenland. Dank der Römer haben sie sich dann in ganz Mitteleuropa verbreitet und beliebt gemacht. Die Klostermedizin schätzt besonders die kühlende und befeuchtende Wirkung der Pfirsiche. In dem rund 200 Jahre alten »Complete Herbal« des englischen Arztes Culpeper finden wir eine lange Reihe von Pfirsichindikationen. Für Kinder etwa lobt er den Sirup aus Blüten und Blättern als Topmittel zur Reinigung der Galle und bei Gelbsucht – er sei so mild wie die Venus, der er den Pfirsich zuordnet. Wie ein Gruß von Göttin Venus erscheint auch das kostbare Öl, das fast die Hälfte der tief gefurchten Kerne ausmacht – ein Schönheitsmittel für die Haut. Die Kräfte des Pfirsichs halten jung, regenerieren und machen fruchtbar – wen wundert es, dass seine Früchte nach altem chinesischem Glauben auch unsterblich machen konnten.

Unsere Erfahrung

Schöne Haut kommt vor allem von innen. Ein Beispiel dürfte die Autorin mit eigenen Augen sehen: Eine Kollegin, die sie einmal im Jahr sah, hatte plötzlich – deutlich sichtbar – eine wunderschöne Haut und Hautfarbe bekommen, als wäre sie einem Jungbrunnen entstiegen. Ihr Geheimnis: Sie hatte sich in den letzten Monaten größtenteils von frischen, unerhitzten Lebensmitteln wie frischem Pfirsichobst ernährt. Obstsalate waren tabu. So labend Pfirsich-Saft auch sein mag – nichts kann an die Wirkung ganzer, reifer Pfirsiche heranreichen. Im Gegenteil: Obstsalat, sei er auch frisch gepresst, ist ein Teilprodukt ohne viele wertvolle und für die physiologische Verarbeitung notwendige Bestandteile, die beim Pressen zurückbleiben.

Gesundheit unterstützen

Pfirsich verschönert die Haut. Er stärkt auch die Immunabwehr gehörig und dient damit der Krebsvorbeugung. Pfirsiche werden oft stark gespritzt. Abwaschen reicht nicht aus, deshalb beim Kauf unbedingt auf kontrolliert biologische Früchte achten.

PHYTOTHERAPIE Frische Früchte: regen den Appetit und die Verdauung an, aktivieren die Nierentätigkeit, stärken die Immunabwehrkräfte, stimulieren die Samenproduktion des Mannes und entlasten Herz und Kreislauf. Mit ihren Antioxydantien halten sie den Alterungsprozess auf. Sie sollten vor und nicht nach dem Essen genossen werden. **Öl aus Pfirsich-Kernen:** als Schönheitsmittel für die Haut

Beschwerden heilen

Bei zahlreichen Beschwerden sind die wohlschmeckenden Früchte samt Blüten und Blättern indiziert.

PHYTOTHERAPIE Frische Pfirsiche: wirken leicht abführend, senken den Cholesterinspiegel. **Tee aus den Blüten und Blättern:** fiebersenkend; heilsam bei Erkrankungen der Atemwege wie Asthma und Keuchhusten sowie bei Blasen-Entzündung und Nierenkolik. Absud der Blätter als Komresse bei Haut-Entzündungen und rheumatischen Schmerzen

HOMÖOPATHIE *Amygdalus persica e cortice D6*: gegen schwallartiges Erbrechen bei nervös schluckenden Säuglingen

Pflaume

Prunus domestica

Rosengewächse (*Rosaceae*)



Sich mit einer guten Verdauung gegen Krankheit feien

Sammeln und Anbauen

Pflaumenbäume sollten im Spätherbst gepflanzt werden. Einen Mindestabstand von fünf Metern zwischen den Bäumen einhalten. Sie lieben sonnige und warme Plätze, die vor Wind geschützt sind. Humusreiche, feuchte und kalkhaltige Böden lassen Ihren Pflaumenbaum erstarken und sorgen für reiche Ernte. Die Bäume blühen je nach Sorte und Wetter im April und Mai. Die Blüten gelten als frostempfind-

Weitere Namen

Kultur-Pflaume, Zwetschge, Mirabelle, Reneclaud; engl. *plum*; franz. *prune*

Typische Merkmale

bis zu 15 m hoher Baum; Blüten grünlich weiß; Steinfrüchte tiefblau

Verwechslung

keine

Standort

sonnige, steinige, sandige Lagen

Vorkommen

Heimat Vorderasien; heute viel in Mitteleuropa, weltweit

Verwendung

frische und getrocknete Früchte zum Verzehr, Sliwowitz

Inhaltsstoffe

Früchte: viele Vitamine (A, B-Gruppe, C, E), Mineralstoffe, Fruchtsäuren, Flavonoide

Wirkung

verdauungsfördernd, entwässernd, blutdrucksenkend

lich. Wann Sie das Obst ernten können, hängt von der Sorte, der Höhenlage und der Sonnenscheindauer während des Jahres ab. Die verschiedenen Sorten reifen normalerweise von Juli bis Oktober aus. Pflaumen schmecken frisch am besten, lassen sich aber nicht gut lagern. Halbiert und entkernt können Sie gut einfrieren.

Gut zu wissen

Die *Kultur-Pflaume* ist sozusagen ein Kind der Schlehe und der Kirschpflaume. Mit einem Angebot von 2000 Sorten wartet sie auf, von Gelb und Grünlich über Rotblau bis Blauschwarz, von süßlich bis säuerlich und dabei stets vollmundig. Pflaumen wirken auch wunderbar reinigend auf den Körper. Schon die Römer schätzten die vielseitigen Kräfte dieses Obstes. Die alte Klostermedizin stellt die anregende Wirkung der Früchte auf die Verdauungsvorgänge in den Vordergrund. Doch noch viele andere Leiden wurden früher mit Pflaumen behandelt, etwa rheumatische Erkrankungen und Arterienverkalkung. Bei den slawischen Völkern ist Sliwowitz, aus Pflaumen gebrannt, ein unentbehrliches Hausmittel bei allerlei Unpässlichkeiten.

Unsere Erfahrung

Wer fastet, muss anschließend darauf achten, dass die Verdauung wieder richtig in Gang kommt. Eine regelmäßig fastende Klientin hat gute Erfahrungen mit Trockenpflaumen gemacht. Sie begann nach dem Fastenbrechen die nächsten fünf bis sechs Tage stets mit einem Apfel samt einigen (zunehmend 3–6) eingeweichten Dörripflaumen, die sie sich am Abend vorher neben das Bett gestellt hat. Natürlich reichen getrocknete Pflaumen nicht aus, um für eine geregelte Verdauung zu sorgen. Es kommt auf die gesamte, ganzheitlich orientierte, vitalstoffreiche Ernährung an, die nach einer Fastenzeit folgen und schließlich zur täglichen Gewohnheit werden sollte.

Gesundheit unterstützen

Die anregende Wirkung auf die Verdauungsvorgänge steht im Mittelpunkt. Da Pflaumen zudem entwässernd wirken, sind sie ein beliebtes Mittel, um schlank zu werden oder die gute Figur zu erhalten. Sie haben sich aber auch als Rundum-Stärkungsmittel bewährt, zur Gefäßstärkung und Jungenerhaltung, als Nervenahrung und Stimmungsaufheller, zur Leistungssteigerung, doch vor allem auch zur Immunisierung und Krebsvorbeugung.

PHYTOTHERAPIE Frische Pflaumen: regen die Verdauungsvorgänge an, sind ein wunderbares Kraftmittel, das den Alterungsprozess aufhält. **Backpflaumen:** vor dem Genuss einige Stunden in kaltem Wasser einweichen; entlasten die Leber und fördern die Verdauung. **Pflaumenmus:** mit Honig gesüßt gleiche Wirkung

Beschwerden heilen

Als Verdauungshelfer hat sich die Pflaume einen festen Platz in der Naturheilkunde erobert. Doch kann sie weit darüber hinaus wirksam eingreifen, etwa Blutdruck und Fieber senken, entgiften und depressive Verstimmungen aufheben.

PHYTOTHERAPIE Frische Pflaumen: entwässern und senken den Blutdruck, beruhigen bei Nervosität und vertreiben Depressionen. **Backpflaumen:** helfen bei Verstopfung und Blähungen; vor dem Verzehr stets einweichen (siehe oben)

Preiselbeere

Vaccinium vitis-idaea

Heidekrautgewächse (*Ericaceae*)



Durch Saures stark werden

Sammeln und Anbauen

Die Beere können Sie mit etwas Glück zweimal im Jahr sammeln, von Mai bis Juni und August bis Oktober. Die mit ihnen verwandten Großfrüchtigen (*V. macrocarpon*) und Gewöhnlichen Moosbeeren (*V. oxycoccos*) stehen allerdings unter Naturschutz. Die Preiselbeere benötigt kalkfreie, humose Böden und verträgt kalte Winter. Die Moosbeeren brauchen Moorboden und Moosgrund. Im Herbst wird gesät, doch erst nach etwa drei Monaten Kälte beginnt die Keimung dieser Arten. Preiselbeeren werden üblicherweise allerdings durch Stecklinge vermehrt.

Gut zu wissen

Die *Rebe vom Gebirge Ida in Kleinasien*, wie die Preiselbeere übersetzt heißt, ist westslawischer Herkunft. Der Moosbeeren-Name gibt Aufschluss über den Wuchsort. Ihr weiterer Name *Kranichbeere*, wie auch der Name *Kransbeere* für die Preiselbeere, lassen uns wissen, dass die roten Beeren reihenweise in lange Vogelschnäbel wandern. Für den menschlichen Geschmacksinn sind sie roh gegessen recht sauer und bitter, doch zahlt sich das gesundheitlich doppelt und dreifach wieder aus. Wenn sich jemand mit Preiselbeeren wappnet, haben Viren, Bakterien und Entzündungen schlechte Karten.

Unsere Erfahrung

Ein Schulfreund erfuhr von Bergbauern in den Alpen, dass Preiselbeeren ein ganz starkes Mittel seien, um Schimmelbildung zu verhindern, zum Beispiel bei Marmelade und Gelee. Das funktioniert auch als pilzhemmende Zugabe zu anderen Marmeladen: Ob auch im menschlichen Organismus, haben wir noch nicht erfahren können. Immerhin steigern sie dessen Abwehrkräfte enorm.

Gesundheit unterstützen

Moosbeeren stärken die Abwehrkräfte. Sie beugen Infektionen in Mund und Magen vor und hemmen die Bildung von Plaque (Zahnbelag). Auch der Alterungsprozess verläuft mit den roten Beeren langsamer. Sie wie auch die Preiselbeeren werden sie zur Abwehr oder Vorbeugung von Harnwegsinfekten per Saft oder auch per Blätter-Tee verwendet, sollten Bärentrauben-Blätter nicht zur Hand sein.

Weitere Namen

Kronsbeere, Kransbeere, Kranichbeere, Sprossbeere, Grante, Grandelbeere, Rote Beere, Kreuzbeer, Klusterbeeren, Eisbeere, Fuchsbeere, Muttergotteskirsche, Moosguckerchen, Mostjockle, Rote Welpen, Steinbeere, Totenkraut; engl. *lingonberry, cowberry, mountainberry*; franz. *airelle rouge*

Typische Merkmale

immergrüner, niedrig kriechender Zwergstrauch, flaumig behaart; Blätter ledrig, am Ende leicht umgerollt, oberseitig glänzend, unterseitig mit Pünktchen; Blütenkrone glockig, weiß oder rötlich überlaufen; Beeren (Früchte) zuerst weiß, dann glänzend, intensiv rot

Verwechslung

Moosbeere, Heidelbeere (S. 154), die aber dunkelblaue Früchte trägt; Bärentraube

Standort

Wälder, Gebirge; auf trockenen, sandigen Böden

Vorkommen

Mittel- und Nordeuropa, Nordasien, Nordamerika

Verwendung

Früchte für Saft, Fruchtaufstrich, Gelee, Kuchen; Blätter für Tee

Inhaltsstoffe

viel Vitamin C, Gerbstoffe, Fruchtsäuren, Mineralstoffe, sehr viel Pektin und Benzoesäure, sehr viele Flavonoide

Wirkung

entzündungshemmend, antibiotisch, immunstimulierend



*Am Glück der Götter
teilhaben dürfen*

Weitere Namen

Echte Quitte, Quittenbaum, Kitten, Kütten, Goldäpfel, Kydonischer Apfel, Apfelquitte, Quittenbirne, Schmeckbirne, Koloquinten, Gewitterkörner; Samen: Augensamen, Schleimkörner: engl. *quince*; franz. *cognassier*, *coing*

PHYTOTHERAPIE Preiselbeer- und Moosbeeren-Mus: aus frischen, zerdrückten Beeren mit Honig; als Beilage, auf Crêpe oder auf dem Brot; eine ideale, stärkende Nahrung. **Saft aus beiden Beeren:** im Handel erhältlich, können von Preiselbeeren natürlich besser noch selbst frisch gepresst werden; in Maßen eine Wohltat, in Massen eine Belastung für die Nieren, bilden dann Steine. **Preiselbeer-Suppe:** zur Immunstärkung; Vanille aus 1 Stange in Wasser 10 Min. kochen, etwas abkühlen lassen, frische Beeren und Honig dazugeben und pürieren – fertig ist der Kräftigungstrunk

Beschwerden heilen

Preiselbeeren sind ein altes Mittel bei Erkältungen und Blasen-Entzündung, auch bei Fieber. Moosbeeren bauen das Immunsystem wieder auf, wenn Abwehrschwäche vorliegt. Sie wirken gut bei Mundinfektionen (bei Bakterienbefall von *Streptococcus mutans*). Die Moosbeere erobert sich langsam einen Platz in der Krebsbehandlung.

PHYTOTHERAPIE Moosbeeren-Saft und -Kapseln: zunehmend in der Krebsbehandlung eingesetzt. **Preiselbeeren:** zum Desinfizieren von Blase und Nieren, bei rheumatischen Erkrankungen und zum Senken des Cholesterinspiegels. **Preiselbeer-Saft:** für Umschläge und Waschungen bei Hautkrankheiten. **Preiselbeer-Tee:** 2 TL der Blätter genügen für 1 Tasse; Sie können auch die Beeren in einem Häferl mit heißem Wasser eine Weile ziehen lassen und dann trinken – ein Mittel zum Fiebersenken

Quitte

Cydonia oblonga

Rosengewächse (*Rosaceae*)



Sammeln und Anbauen

Im Mai beginnt die Quittenblüte, Mitte September kommen die ersten Früchte. Die wollige Haut wird abgerieben – dann glänzen die Früchte schön. Ab Mitte Mai und bis in den September hinein können Sie die Blätter pflücken. Wenn Sie Ihren Garten mit einem goldenen Herbstbaum zieren wollen, pflanzen Sie am besten ein einjähriges Bäumchen im Frühjahr an einem sonnigen, windgeschützten Ort. Ein nährstoffreicher, lockerer Boden ist ideal. Achten Sie darauf, dass die Baumkrone schön in die

Weite wachsen kann und ausreichend Licht bekommt, denn die Früchte wachsen auf dem *Kittenbaum* peripher.

Gut zu wissen

Die gelb leuchtenden Verwandten von Apfel und Birne gehören zu den ältesten Obstsorten. Ihre Heimat liegt jenseits des Kaukasus, doch schon lange gedeihen Quitten auch in Mitteleuropa. Quitten alias *Goldäpfel* könnten sich hinter den »Goldenen Äpfeln« der Unsterblichkeit verbergen, die in einem geheimen Garten von griechischen Nymphen, den Hesperiden, und einem hundertköpfigen Drachen bewacht werden. Auch als »Kydonische Äpfel« gingen sie in die Geschichte ein, da sie vor allem in Cydonia auf Kreta kultiviert wurden. Die in Griechenland seit mindestens 3000 Jahren bekannten und beliebten Früchte waren der Liebesgöttin Aphrodite geweiht. Noch in Deutschland hat sich der Glaube an die glückbringenden Früchte gehalten, den die Griechen und Römer ihnen mit auf den Weg gaben. Jeder Ehe sollen Quitten guttun, obendrein für Nachwuchs sorgen. Und ist die werdende Mutter in der Schwangerschaft immer mal Quitten, gedeihen die Kinder kräftig und gescheit. Doch um die *Koloquinten* wurden über die Jahrtausende auch viele Fakten hinsichtlich ihrer Heilkräuter zusammengetragen. Ein großartiges, weit anzuwendendes Heilmittel war sie in den Augen der alten Ärzte. Bekannt wurde eine Quittensalbe aus Kos, die unter anderem aus Quitten-, Henna- und Sesam-Öl, Balsam, Binse, Kassia und Stabwurz angerührt wurde. Doch die Früchte allein tun es auch: »Ihr Geschmack ist gut zu dem Herzen und stärkt die Natur«, so sagt man in Arabien.

Gesundheit unterstützen

Die schönen Quitten verdanken ihrer einzigartigen quittengelben Farbe und ihrem wunderbaren Duft den Ruf einer Schönheits- und Liebesfrucht. Zu den Anwendungen gehört Gelee. Quittenmarmelade ist der Prototyp der Marmelade.

PHYTOTHERAPIE Tee aus Quitten-Kernen: harntreibend. **Quittenschleim** (siehe unten): fettfreie Grundlage für Salben. **Sirup:** geschälte Quittenwürfel in Honig weich kochen und mit Pfeffer würzen, stärkt den Magen (uraltet spanisch-römisches Rezept). **Mus, Gelee und Marmelade:** stimmen den Magen freundlich

AROMAKUNDE Pflege-Öl: Schalen kleiner, duftender Quitten in fettem Öl (Mandel, Olive, Jojoba) 1 Woche einlegen, sodass das ätherische Öl ausziehen kann, dann abgießen; klärt Unreinheiten, bewahrt die Hautfeuchtigkeit, verfeinert das Hautbild

Beschwerden heilen

Ein altes Hausmittel ist Quittenkompott: gut bei Entzündungen und Störungen der Atemwege sowie für den Magen-Darm-Trakt und wenn die Periode nicht in Gang kommen will. Da Quitten Harnsäure ausschwaschen können, sind sie bei rheumatischen Erkrankungen angezeigt.

PHYTOTHERAPIE Quittenschleim (*Mucilago seminum Cydoniorum*): unzerkleinerte Quitten-Kerne in kaltem Wasser (1:8) über Nacht quellen lassen, bis sie schleimig werden; kühlt gerötete, entzündete, verbrannte, rissige Haut;

Typische Merkmale

Baum, bis zu 6 m hoch; bis rund 55 Jahre alt; Blätter unterseitig behaart, mit großen Nebenblättern; Herbstfärbung gelb; Blüten groß, weiß oder rosa; Früchte hart, mit samtigem Flaum überzogen, gelb, von intensivem Duft, samenreich, apfel- oder birnenförmig, süßsauerlich, bitter und adstringierend

Verwechslung

Früchte mit Äpfeln (S. 47) und Birnen

Standort

sonnige Hänge, Gebüsche, Waldränder

Vorkommen

Heimat Zentralasien, im Süden des Kaspischen Meers; Süd- und Mitteleuropa, Afrika, Kleinasien, Nordamerika, Australien; verwildert und in Gärten

Verwendung

Früchte für Saft, Tee, Gelee, Marmelade, Kompott, Wein, Branntwein, Likör; Schalen für Haut-Öl; Samen (Quitten-Kerne) für Tee, Schleim, als Bonbons; Blätter für Tee

Inhaltsstoffe

Schleimstoffe (Pektine), Gerbstoffe, Emulsin, Amygdalin, fettes Öl, viel ätherisches Öl, Mineralstoffe, Vitamin C

Wirkung

entzündungshemmend, cholesterinsenkend, gallensäuresenkend, magenstärkend, Harnsäure ausschwaschend



*Körper und Seele zum
Glänzen bringen*

Weitere Namen

Regenfarn, Bandwormkrut, Abnehmknöpf, Wurmfar, Knöpfchenkraut, Goldknöppchen, Goldkraut, Goldner Regenbogen, Moschuskraut, Raufong, Ramper, Mutterkräutl, Schwulstkraut, Kraftkraut, Kropfkraut, Wanzenkraut, Flohkrut; engl. *tansy*; franz. *tanaisie*

Typische Merkmale

ausdauernd; winterhart; bis über 1 m hoch; Wurzelstock dick, reich verästelt und kriechend; Stängel oft zu mehreren, oben verzweigt; Blätter wechselständig; Blütenköpfchen flach, kreisrund, aus gelben Röhrenblüten bestehend, keine Zungenblüten; Aroma kräftig, markant

Verwechslung

Blattwedel ähneln ein wenig den Blättern von Farnen

Standort

Weg- und Waldränder, Wiesen, Schuttplätze, lichtetes Gebüsch, Ufergebüsch; in Gärten

auch für wunde Brustwarzen, Lippen und Augenpartie geeignet; auf tupfen oder als Umschläge auflegen; zum Gurgeln bei gereizten Schleimhäuten, bei Halsschmerzen oder Reizhusten. **Fruchtfleisch und Saft:** bei entzündeten Mandeln und Atemwegen. **Tee:** aus frischen oder getrockneten Quittenscheibchen bei Katarrhen der Atemwege und Durchfall. **Kerne:** trocknen und als Hustenbonbons lutschen. **Blätter:** auf entzündete Augen legen; lindernd (traditionell)

Rainfarn

Tanacetum vulgare

Korbblütler (Asteraceae)



Sammeln und Anbauen

Der Anbau geschieht entweder durch Aussaat im Frühjahr an einem sonnigen Ort auf humusreichem Boden oder durch Wurzelteilung im Herbst. Auch in Balkonkästen überlebt Rainfarn mit seinen kriechenden Wurzeln. Geerntet wird im Sommer.

Gut zu wissen

Vor rund 500 Jahren hieß es: »Er entzieht, als Mittel getrunken, dem Körper so viel Blut, wie er Sä e ihm heilsam wiederum zuführt.« Ein anderer Arzt verglich ihn wenig später mit dem Beifuß und empfahl beide Kräuter dem Wanderer zum Schutz vor Erschöpfung, denn Rainfarn ist ein reines *Kraut*. Und weiter rät er: »Diese Kräuter gesotten sind sehr dienstlich den Weibern«, und meint damit die menstruationsfördernde Wirkung in Dampf- oder Schwitzbädern, die außerdem »die verschlossenen Mütter erö nen«. Der Krautsa (vaginal angewendet mit Myrrhe) »führt aus allerlei Feuchtigkeit der Weiber«. Die »Blumen«, als Wein-, Milch- oder Honigtrunk genossen, ziehen Würmer aus – daher Namen wie *Wurmfar* und *Bandwormkrut*. Auch für die Lunge, bei Schwindsucht, stand Rainfarn als Mittel, als *Abnehmknöpf*, zur Verfügung. Das Goldkraut birgt Licht für die Seele und stärkt den müden Körper.

Unsere Erfahrung

Eine Seminarteilnehmerin berichtet von der Anwendung mit Rainfarn-Öl: »Wir machten sehr intensiv die Erfahrung, dass wir in der Natur alles quasi wie durch ein Vergrößerungsglas wahrnahmen.« Ein Mann war so berührt von den inneren Bil-

dern der ungeahnten Naturfülle, dass ihm bei ihrer Schilderung Tränen der Freude und des Glücks kamen. Er hatte diese Schöpfungsvielfalt in letzter Zeit vernachlässigt und wollte sich ihr nun wieder mehr widmen.

Gesundheit unterstützen

Rainfarn ist ein altes *Kraftkraut*. Er wirkt leicht verdauungsfördernd und schützt, stark verdünnt, vor Hautinfektionen und in Stresszeiten vor Magen-Überreizung. Er wirkt psychisch tonisierend.

PHYTOTHERAPIE Tee: zur Stärkung und Kräftigung, besonders in physisch wie psychisch anstrengenden Situationen; ideal auf Wanderungen

AROMAKUNDE Hydrolat: Anwendung pur; **Öl-Lotion:** ätherisches und fettes Öl in Verdünnung 1:100, zur Einreibung des Solarplexus. **Bad:** wunderbar geeignet zur Vorbeugung in Stresssituationen als seelische Stütze; stets nur äußerlich auftragen! mental und psychisch stark anregend, ähnlich wie die ätherischen Öle von Thuja, Beifuß und Salbei, die ebenfalls Thujon enthalten; wichtig: Hebammen nutzen solche Öle zum Antreiben von Geburtswehen – unbedingte Vorsicht also bereits zu Beginn der Schwangerschaft!

Vorkommen

Europa, Australien, Asien

Verwendung

blühendes Kraut für ätherisches Öl, Tinktur

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Glykoside, Phytosterole

Wirkung

wurmtreibend, überreizt die Nerven, psychedelisch, abortiv; frisch schwach giftig; Anwendung homöopathisch, ätherisches Öl, Tee unter fachkundiger Begleitung

Beschwerden heilen

Wir könnten *Tanacetum* ein homöopathisches Burn-out-Medikament nennen: Es wirkt bei abnormer Erschöpfung, bei dem Gefühl, nur halb lebendig zu sein, bei Kopfschmerzen bereits nach geringster Anstrengung und bei Bauchschmerz nach dem Essen.

AROMAKUNDE Bad: zur Erleichterung oben erwähnter Probleme

HOMÖOPATHIE *Tanacetum* C6: bei oben genannten Beschwerden

Reis

Oryza sativa

Süßgräser (*Poaceae*)



Nährende Ruhe finden

Sammeln und Anbauen

Reisanbau kommt in Europa nur in den Mittelmeerländern infrage. In der Po-Ebene im italienischen Piemont wird Reis angebaut.

Weitere Namen

engl. *rice*; franz. *riz*

Typische Merkmale

Gras; einjährig; bis zu 1,80 m hoch; Blätter mit langer Blattscheide; Blüten in Rispen, nach dem Abblühen hängend; Ährchen mit 2 sterilen und einer fertilen Blüte (mit Deckspelze); Früchte aus Keimling und Mehlkörper mit einem »Silberhäutchen« aus Aleuronschicht, Samenschale und Fruchtwand; 10–15 Rispen pro Pflanze enthalten etwa 300 Reiskörner

Verwechslung

Reis-Sorten untereinander – davon gibt es 120 000

Standort

Sümpfe, Gewässer, auch trockene Gebiete; bis auf 2000 m Höhe

Vorkommen

Heimat vermutlich Indien; viel angebaut in den Tropen und Subtropen Asiens und einigen Mittelmeerländern (Italien, Spanien), teilweise in den USA

Verwendung

Samen für Speisen, Reiswein (Sake) und Schnaps (Rokshi, Soju)

Inhaltsstoffe

Vollkornreis: viele Mineralstoffe, Vitamine, Protein, Stärke, Polysaccharide, fettes Öl mit Linolsäure (Keimlinge); alle Stoffe sind im ungeschälten Vollkornreis am stärksten enthalten

Wirkung

entwässernd, verdauungsfördernd, blutdrucksenkend, herzentlastend

Gut zu wissen

Reis spielt seit vielen 1000 Jahren eine Rolle für die Gesundheit der Menschen. Seit mindestens 5000 Jahren ist er in Indien bekannt, seit der Antike auch in Europa. Nur wurde er dort damals noch nicht angebaut, sondern importiert und war dementsprechend kostbar. Unter Reis verstehen wir vollwertigen, hellbraunen oder roten, ungeschälten, nur entspelzten Vollkornreis – und nicht etwa den weißen, geschälten oder vorgekochten Reis. Er ist so entscheidend für die Gesunderhaltung, dass ihn manche asiatischen Völker schlichtweg »Essen« nannten. Nur beim Vollkornreis kommen wir voll auf unsere Kosten. Ob Langkornreis (Patna), der Langer Langkornreis (Basmati), kleinkörniger Jasmin-Reis (Thailand), mittelkörniger, roter Naturreis (Indien) oder Rundkornreis (Milchreis, italienischer Avorio-Reis): Gesundheitlich macht das keinen Unterschied. Schwarzer Wildreis ist ein in Nordamerika wild wachsendes Wassergras, dessen lange, entspelzte Körner für den Verkauf aus Haltbarkeitsgründen geröstet werden. Er wird für den Handel mit Langkornreis gemischt, mit nur geringem Wildreis-Anteil: Dieser ist nur verwendet das teuerste Getreide der Welt.

Unsere Erfahrung

Eine Kur mit Vollkornreis entwässert, senkt den Blutdruck und lässt die Pfunde dahinschwinden. Doch alles in Maßen. Gesundheitlich von Vorteil ist, in Zukunft erstens nur noch echten Vollkornreis und ihn zweitens regelmäßig auf dem Speiseplan zu haben – natürlich im Zusammenhang mit anderen rundum vollwertigen Lebensmitteln. Wer ganz akut Wasser verlieren oder sein Herz entlasten möchte, halte es mit asiatischen Traditionen: Essen Sie ein bis drei Wochen lang ausschließlich Vollkornreis. Schon nach drei Tagen zeigt sich die blutdrucksenkende Wirkung.

Gesundheit unterstützen

Unmittelbar zu spüren ist der reinigende Effekt von Reis durch seinen Einfluss auf die Verdauung und Harnwege. Auf seelisch-geistiger Ebene wird er dem Mond und den feineren Empfindungen, die bei Abschalten aller äußeren Stimulation aktiviert werden, zugeordnet.

PHYTOTHERAPIE Reis: als Hauptgericht (Risotto), Beilage, Suppe, Milchreis. Er fördert den Zellaufbau, die Knorpel- und Knochenbildung und unterstützt die Nervenfunktionen; wichtig während der Schwangerschaft und ideal für alle, die kein Gluten vertragen. **Sake** (China, Japan): Reiswein; ursprünglich berauschender Opfertrunk für Götter und Ahnen; als »Nirwanawein« bewirkt er, sich wie die Götter zu fühlen und einen Einblick in das Nirwana zu nehmen; profaner Gebrauch: mit grünem Tee zum Aufwärmen (Japan). **Makoli:** milchtrüber, leicht alkoholischer Reistrunk für Schamanenreisen, bewusstseinsverändernd (Korea-Tradition)

Beschwerden heilen

Reis fördert die Verdauung, wirkt harntreibend, senkt den Blutdruck und entlastet damit das Herz. Bemerkenswert ist, dass er wie Kartoffeln, Weizen und Mais in Spuren Valium (= Diazepam) enthält, einen natürlichen Wirkstoff, der sedierend oder auch euphorisierend wirkt und vor allem Ängste lösen kann.

PHYTOTHERAPIE Reis: Ist als Nahrungsmittel dank seines Vitamin- und Mineralstoffgehalts heilsam bei Durchfall, Gelenksbeschwerden, Hautproblemen, auch für die Schleimhaut in Mund und Nase. Seine entwässernde Wirkung kommt dem Herzen zugute. Reis können Sie täglich essen.

Ringelblume

Calendula officinalis
Korbblütler (Asteraceae)



Wachsen, blühen, leben!

Sammeln und Anbauen

Die Blütezeit reicht von Mai bis November. In dieser Zeit sammelt man die goldgelben Blüten am Morgen eines sonnigen Tages, wenn die Blütenkelche gerade noch geschlossen sind. Zum volksmedizinischen Gebrauch erntet man auch die Blätter. Wer zum Frühlingsbeginn sät, sieht die Ringelblumen im Juni erblühen. Die wie Halbmonde geringelten Samen der *Mondblume* keimen nach und nach über einen längeren Zeitraum. Unermüdlich sät sich die Ringelblume immer wieder selbst aus.

Gut zu wissen

Die *Calendula* ist gemäß ihrem lateinischen Namen eine Kalenderblume und blüht fast rund ums Jahr. Sie lebt ganz mit dem Licht: Gibt es später am Tag Regen, öffnet sie sich am Morgen gar nicht erst. Wenig beherzten Personen, die ihren Ärger offen hinunterschlucken, dient sie als herzerwärmendes, stärkendes Mittel. Sie spendet Frohmut, Gelassenheit und Ausdauer, ist eine Pflanze für die Liebe. Doch Liebe und Tod liegen dicht beieinander, und so ist sie auch eine *Totenblume*: verstorbene Kinder und Unverheiratete, deren Liebe unerfüllt blieb, wurden mit ihr geschmückt. Als *Marienrose* hat sie einen starken Bezug zu den weiblichen Zyklen und Organen. Mild und lind heilt sie Gewebe und Haut, da sie besonders den Lymphfluss anregt. Als *Schreinersblume* kittet sie Verletzungen und Schnittwunden, indem sie einen balsamischen Schutzfilm über die Wunden legt, das Bluten stillt und sie schließt. Selbst Wunden seelischer Art umspinnt die *Salbenblume* mit unsichtbaren Fäden.

Weitere Namen

Sonnenbraut, Goldrose, Mondblume, Marienrose, Totenblume, Salbenblume, Schreinersblume, Warzenkraut; engl. *marigold*; franz. *souci officinal*

Typische Merkmale

meist einjährig; Stängel und Blätter filzig; Blüten gelb bis orangefarben, sternförmig, aromatisch; Samen mondsichelförmig, geringelt, süß

Verwechslung

Studentenblumen (Tagetes)

Standort

nährstoffreiche, feuchte Erde, die keine Staunässe bildet; volle Sonne

Vorkommen

Heimat Mittelmeerländer; in Deutschland besonders Niedersachsen und Rheinpfalz, inzwischen weiter verbreitet

Verwendung

Blüten oder Blütenköpfe zur Tee-Bereitung und zum Öl-Auszug; zur Lotion- und Salbenherstellung

Inhaltsstoffe

fettes Öl, ätherisches Öl, Saponine, Flavonoide, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Salizylsäure

Wirkung

schmerzlindernd, entzündungshemmend, wundheilend, zellregenerierend

Unsere Erfahrung

Die Ringelblumensalbe ist ein Klassiker unter den Hausmitteln. Eine begeisterte Katzenfreundin heilte damit erfolgreich die heilig aufgekratzten Schürfwunden ihres streitlustigen Stubentigers. Das Tier ließ sich das regelmäßige Ausräumen auf die offenen Hautstellen gern gefallen.

Gesundheit unterstützen

Die Ringelblume hilft dabei, Alterung und Lebensende als Teil des Lebenszyklus zu akzeptieren, und gibt Mut zur Erlösung vom Lebensleid. Unaufhörlich gedeiht sie und lässt sich nicht klein kriegen. Sie weiß, was für ein natürliches Wachstum körperlich und seelisch nötig ist. Hohe Vitalität und Regenerationskraft sind ihre großen Stärken.

PHYTOTHERAPIE Blüten-Tee: als Herz- und Seelentröster, bei Durchfall oder warm zum Gurgeln bei entzündetem Mund und Hals sowie bei Parodontose. **Spülung:** 1 EL Blüten-Essig pro Glas Wasser zum Spülen für Kopfhaut und Haar; frischt blondes Haar auf. **Gesichtscreme:** 40 g Ringelblumen-Öl, 10 g Wollwachs, 5 g gelbes Bienenwachs, 5 g Kakaobutter, 30 g Ringelblumenwasser: die ersten 4 Zutaten im Wasserbad verrühren, auf 60 °C erhitzen; Ringelblumenwasser separat auf die gleiche Temperatur erwärmen, dazugeben; Topf vom Herd nehmen, gut mischen; schenkt reine, samtige Haut. **Räucherung:** Rauch der gedörrten Blüten und Blätter fördert die Geburt

AROMAKUNDE Pflege-Öl: ätherisches Öl mit Träger-Öl (Oliven-Öl) gemischt zur Pflege von Gesicht und Körper bei trockener, empfindlicher, rauer Haut; auch bei Akne, Blutschwamm, Pigmentflecken und zur Babypflege; oder als Haut- und Nagel-Öl zum Schutz vor Pilz- und Bakterienbefall

Beschwerden heilen

In deprimierenden Lebensphasen, bei Verlusten, Trennungen, aufbrechenden Wunden, baut die Ringelblume wieder auf. Sie unterstützt die körperliche wie seelische Regeneration, reinigt eiternde, entzündliche, schmerzende Wunden, hilft bei Amputationswunden, Narbenwucherungen und Geschwüren; sie aktiviert die Regeneration überforderten Gewebes, etwa nach Schwangerschaft und Stillzeit.

PHYTOTHERAPIE Tinctura Calendulae: 1:10 verdünnen für Wunden und entzündetes Zahnfleisch, 1:5 für blutende Wunden, Warzen und Hühneraugen. **Blätter-Saft:** für Umschläge bei Wunden, Verhärtungen der Drüsen, des Magens und der Gebärmutter; unter Zusatz von Salz bei Warzen; bei Erbrechen 1 EL Saft tgl. im Kräuter-Tee. **Ringelblumen-Wasser:** entzündete, rote Augen morgens und abends beträufeln oder mit einem getränkten Leinentuch abdecken; statt des Destillates auch Kaltauszug anwenden. **Wein:** bei Zahnschmerzen (länger im Mund behalten). **Salbe:** nach Wunsch 4 Tr. ätherisches Lavendel-Öl zugeben; wirkt entzündungshemmend

HOMÖOPATHIE Urtinktur: 5 Tropfen 1–3 × tgl., zum Gurgeln 5–10 Tropfen in Wasser, 1–3 × tgl.; zum Beträufeln einer Wunde 10 Tr. in Wasser, mehrmals tgl. **Calendula D2:** 5–10 Tr. 3 × tgl. oder als Salbe; angezeigt bei Erfrierungen und Hautverbrennungen sowie schlecht heilenden Wunden

AROMAKUNDE Gutes Basis-Öl (Auszug) für Wundlotionen mit ätherischen Ölen; etwa auf 5 ml Ringelblumen-Öl 1 Tr. Cistrosen-Öl



Heilt körperliche und seelische Wunden – die Ringelblume

Roggen

Secale cereale

Süßgräser (*Poaceae*)



Durch Weiterdenken neue Horizonte entdecken

Sammeln und Anbauen

Genügsam, robust, widerstandsfähig und auch in kälteren Zonen überlebensfähig ist der Roggen. Wir verweisen zum Anbau auf die eigens für den Getreideanbau verfassten Fachbücher. Zum Aufbewahren großer Getreidemengen bieten sich Säcke an. Rühren Sie immer wieder mit einem langen Stock die Körner um, um Insekten aufzuscheuchen.

Gut zu wissen

Der in kühlem Blaugrün schimmernde Roggen ist viel älter als Weizen. Er lässt sich schon vor über 8500 Jahren wild in Kleinasien nachweisen. Dort wird er seit 5000 bis 6000 Jahren angebaut. Nordeuropa (400 vor Christus) und Westeuropa (1.–3. Jahrhundert) zogen sehr viel später nach. Die Nordeuropäer und Slawen wurden zu Roggenbrot-Essern. Die Robustheit des Roggens, seine aufrechte Wuchsform und ausdauernde Standhaftigkeit auf dem Feld wurden mit den Charakterzügen der ihn anbauenden Völker verglichen – ähnlich wie auch typische Bäume eines Landes. Roggen braucht sehr lange bis zum Reifen und sammelt daher eine Menge Kraut bis zur Ernte an. Diese große Kraut kommt dem Menschen in physischer wie emotional-geistiger Hinsicht zugute: der Wirbelsäule, der Haut und dem Stützgewebe, den Bewegungsorganen, Nerven sowie einem unabhängigen, starken Geist.

Unsere Erfahrung

Erstaunliche Besserung brachte Roggen einer jungen Frau, die seit fast einer Woche an einer Darminfektion mit schwersten Bauchkrämpfen und flüssigem Durchfall litt. Auf den Rat ihrer Ärztin hin versuchte sie es mit (Weißmehl-) Nudeln, was zu schmerzhaften Reaktionen und Entleerungen führte. Zu diesem Zeitpunkt fiel der Rat, nur Vollwertiges zu essen, auf fruchtbaren Boden: Sie aß morgens eine Scheibe Roggenvollkornbrot mit Butter und eine frische Birne (zum Vollkornmüsli war sie noch nicht bereit) und am Abend wieder etwas Roggenbrot mit Butter, dazu etwas Salat, mit Oliven-Öl angemacht – von Stund an ging es aufwärts. Die Nahrung konnte sie gut verdauen, die Krämpfe blieben aus und nach drei Tagen war sie wieder fit. Die Wirkung bleibt bei konsequenter Umstellung der Ernährung nachhaltig.

Weitere Namen

Saat-Roggen, Korn; engl. *rye*; franz. *seigle*

Typische Merkmale

winterfestes Getreide; fest verwurzelt; Halme sehr stark; Ähren 4-kantig, blaugrün, mit 2-blütigen Ährchen; Grannen mittellang (4–8 cm)

Verwechslung

mit anderem Getreide, das aber längere (Gerste, S. 135), kürzere (Weizen) oder gar keine Grannen (Dinkel, S. 97) hat

Standort

Äcker; bis auf 2000 m Höhe auf einfachen, auch mageren Böden

Vorkommen

Heimat Südwestasien; Vorderasien, Nord- und Mitteleuropa

Verwendung

geschrotete oder gekeimte Körner zum Müsli, Körner zum Brot und anderen Backwaren, zu Branntwein; Pollen

Inhaltsstoffe

Eiweiß (wenig Kleber-Eiweiß), Kohlenhydrate, Fett (viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren), Schleimstoffe, Faserstoffe, Vitamine, Mineralstoffe

Wirkung

blutbildend, verdauungsfördernd, gewebestärkend, leberstärkend, nervenstärkend

Gesundheit unterstützen

Das Getreide aktiviert sämtliche Stoffwechselvorgänge, regt die Verdauung an, fördert den Zellaufbau und das Wachstum mit wichtigen essenziellen Aminosäuren. Seine Mineralienmischung ist ein Schönheits- und Stärkemittel für das Bindegewebe, für Haut und Haar und für gesunde Zähne. Roggensauerteig enthält Pektine, die positiv auf die Darmflora wirken und Fäulnisbakterien, die zu Blähungen führen, fernhalten. Weiter tut Roggen der Dickdarmschleimhaut gut, steigert leicht den Blutzuckerspiegel und erhöht die Abwehrkraft. Durch die Bildung von Phytoöstrogenen ist er in den Wechseljahren ein nützlicher Begleiter und bietet außerdem einen gewissen Schutz vor Krebs. Im Bewusstsein setzt er Impulse zu Erweiterung und Eroberung immer neuer Horizonte.

PHYTOTHERAPIE Roggenbrot aus Sauerteig: wirkt förderlich auf die Verdauung und das Allgemeinbefinden; beim Brotbacken auf Vollkornmehl, auch von anderem Getreide, achten; Fabrikzucker und andere Zusatzstoffe vermeiden. **Frischkornbrei** (siehe Hafer S. 146): Roggen kann gut mit anderem Getreide gemischt werden, wie Dinkel, Hafer, Buchweizen, Hirse und / oder Gerste; er wirkt blutbildend und verleiht »Nerven wie Drahtseile«. **Roggenpollen:** stärken die Immunkraft

Beschwerden heilen

Der Roggen hat zahlreiche Heilqualitäten – zusätzlich zu den unter »Dinkel« (S. 97) angeführten Wirkungen aller Getreide-Arten im Kontext einer vitalstoffreichen Ernährung. Er ist darauf spezialisiert, die Haut und Schleimhäute zu regenerieren und, bedingt durch seinen Chromgehalt, die Empfindlichkeit der Insulinzielzellen zu erhöhen, was bei Diabetes von großem Vorteil ist. Weiter ist er heilsam für die Leber (viel Kalium). Er baut nervlich Geschwächte wieder auf.

PHYTOTHERAPIE Frischkornbrei aus gekeimtem Getreide: enthält noch mehr Vitamine als das Müsli aus geschrotetem Korn; Roggenkörner (eventuell mit anderen Getreidekörnern gemischt) etwa 3 Tage lang mit wenig Wasser abdecken, tgl. das Wasser erneuern, dann wie sonst anmachen (siehe Hafer S. 146); die Qualität des Getreides prüfen Sie so: rund 85 % der Körner sollten keimen, sonst haben Sie sich leider altes, wertloses Getreide andrehen lassen. **Beide Breiarten** – je zur Hälfte – wirken heilsam auf den gesamten Organismus, sind bei der Krebsbehandlung als Unterstützung für das Immunsystem von großer Bedeutung.



Roggen verleiht auf physischer wie emotionaler Ebene Kraft.

Rose

Rosa damascena, *Rosa centifolia*, *Rosa gallica*
Rosengewächse (Rosaceae)



Von ganzem Herzen Liebe
schenken

Sammeln und Anbauen

Bereits die Knospen können Sie ernten und, sobald sie sich im Mai und Juni öffnen, auch die Blüten. Im Schatten trocknen. Zum Pflanzen ist ein leicht exponierter Ort günstig, an dem etwas Wind geht – den mögen schädliche Insekten nicht, und die Rosen sind geschützt vor Pilzbefall. Düngen Sie mit organischen Substanzen wie Blut- und Knochenmehl, die schnell und lange wirken und das Mikroleben in der Erde begünstigen. Im ersten Jahr empfiehlt es sich, mit Kuhdung zu mulchen, das hilft beim Etablieren und Wachstum. Gewässert werden Rosen ausschließlich bei sehr trockenem Wetter, und zwar morgens ganz unten am Wurzelhals und speziell im ersten Jahr.

Gut zu wissen

Die Rose ist eine Liaison mit der höchsten menschlichen Fähigkeit eingegangen, der Liebe. Im alten Rom florierte der Rosenluxus, ja er war Statussymbol. Die Menschen waren süchtig nach dem Duft, betteten sich auf Rosen. Rosenkissen und Rosenmatratzen schenkten süße Träume. Dem flüchtigen Vergehen der Blüten wirkte das Einfangen ihres Duftes im ätherischen Öl entgegen. Der Rosenduft steht gleichsam für die unsterbliche Seele des Menschen. Rosen-Öle gibt es in vielfältiger Art, sie werden bei guten Qualitäten mit Gold aufgewogen. Benediktinermönche brachten die Pflanze um 700 nach Deutschland, und knapp 100 Jahre später ordnete Karl der Große an, sie auf Landgütern anzubauen. Die enge Nähe zur Liebe machte die Rose auch zur Totenblume. Die Verstorbenen wurden mit ihrem Öl gesalbt. Kirchhöfe waren Rosengärten und heißen teilweise bis heute noch so. Rosenkränze weisen auf Vollendung und Unendlichkeit hin, vervollkommen das Gebet.

Unsere Erfahrung

Die am tiefsten berührende Erfahrung mit der Kraft von Rosen war während der Sterbegleitung eines guten Freundes. Er lag schon sehr lange im Wachkoma, sein Organismus hatte eigentlich aufgegeben und er sollte von den Maschinen auf der Intensivstation erlöst werden. »Wie kann ich mich noch von ihm verabschieden?«, war die Frage im Blick seiner Frau. Mit einem Tropfen Rosen-Öl in den Händen berührte sie damit den Sterbenden. Ihre glücklichen Augen danach sind unvergesslich geblieben. Eine Pflanze der Übergänge: Mit Rose begrüßen und verabschieden wir das Leben.

Weitere Namen

R. damascena: Türkische Röslein, Monatsrose, Kaiserrose, Portlandrose; *R. centifolia*: Zentifolie, Sametrosen, Moosrose, Jungfernerose, Holländische Rose, Burgunderrose, Champagnerrose; *R. gallica*: Essigrose, Apothekerrose, Mohnrose, Zwergrose, Kornrose; engl. rose; franz. *rosier de Damas*, rose

Typische Merkmale

Strauch, Zweige mit Stacheln; Blüten einzeln oder in Trugdolden; Früchte (Hagebutten) mit Nüsschen; *R. damascena* ähnlich wie *R. gallica*, Blüten meist einzeln stehend, hell- bis dunkelrot; Stacheln im Unterschied zu *R. centifolia* zahlreich, stark, auch an den Blattstielen; Knospen länglich, bei *R. centifolia* eiförmig; Kelchröhre verlängert, Kelchzipfel zurückgeschlagen; Blüten von *R. gallica* und *R. centifolia* dicht gefüllt und nickend

Verwechslung

Gattung mit sehr vielen, schwer zu unterscheidenden Arten; Hagebutten der Wild-Rose (S. 293) sind ähnlich; namentlich nicht zu verwechseln mit Christrose (S. 93), Pfingstrose (S. 276), Cistrose (S. 94)

Standort

in Gärten weltweit; *R. gallica* in lichten Laubgehölzen, am Waldrand und auf Heiden

Vorkommen

R. damascena kam im Mittelalter mit den Kreuzfahrern nach Europa; *R. centifolia* gelangte wohl aus Persien und Babylonien über Ägypten nach Griechenland und Italien; *R. gallica* stammt aus dem Mittelmeerraum; alle in zahllosen Formen gezüchtet

Verwendung

vorrangig die Blüten, in der Türkei und Bulgarien nicht nur für Saft und Wasser, sondern auch für Rosen-Sirup, -Honig, -Essig, -Öl und -Pulver; medizinisch besonders *R. gallica officinalis*

Inhaltsstoffe

ätherische Öle, Gerbstoffe, Saponine

Wirkung

zusammenziehend, entzündungshemmend, blutreinigend, blutstillend, nervenstärkend



Die Essig-Rose (*R. gallica*) beugt Kopfschmerzen vor.

Gesundheit unterstützen

Die Rose fördert Uneigennützigkeit und selbstlose Hingabe: jene seltene menschliche Eigenschaft, zu lieben um der Liebe willen. Gesundheit entspringt hier der hingebenden Haltung zum Anderen und erkennt den Eigenerhalt nicht als das Wichtigste. Traditionell dient Rosenpulver zur Babypflege in einem Honigbad.

PHYTOTHERAPIE Blüten-Tee: 1 TL getrocknete Blüten mit 1 Tasse Wasser aufgießen, 5–10 Min. ziehen lassen, bis er rosa aussieht; schmeckt leicht adstringierend; zur Reinigung des Blutes und Stärkung von Herz und Nerven; zum Vorbeugen von Kopfschmerzen und für leichtere Monatsblutung.

Blüten: verleihen Tee-Mischungen eine liebliche Note; sehr harmonisch mit Melisse, Veilchen-Blüten, Salbei, Lavendel, Kamille. **Fettes Öl:** 1 Handvoll Blüten in 100 ml Mandel-Öl, 1 Woche in der Sonne ziehen lassen

AROMAKUNDE Rosenwasser-Umschläge: wunderbar beruhigend für Herz und Nerven. **Ätherisches Öl:** wertvoll schon durch die Blüten-Fülle (bis zu 8 Tonnen), die 1 l Öl ergeben; Spuren davon in einer Lotion-Einreibung schmeicheln dem Herzen und unterstützen auch jene Menschen, die wie das Herz einer Gemeinschaft sind; Rosen-Öl pflegt, streichelt strapazierte Haut und unterstützt die erotische wie platonische Liebesfähigkeit.

Creme: mit 1 ml ätherischem Öl mischen; als Jungbrunnen für die Haut

Beschwerden heilen

Rosen sind ein begehrtes Kosmetikum, gelten als »Wundermittel« für die Haut. In der Heilkunde werden sie viel zu selten angewendet, vorwiegend bei Haut- und Schleimhaut-Entzündungen, auch in Mund und Hals, bei Durchfall und Erkältungen. Vor allem bietet die Aromakunde gute Behandlungsmöglichkeiten, etwa bei diesem ganzheitlichen Symptombild: Mangel an Selbstliebe, Ängstlichkeit vor naher Begegnung und Berührung Anderer. Hier verbindet Rose und harmonisiert.

PHYTOTHERAPIE Blüten-Tee: (siehe oben); für Umschläge, Waschungen, Teilbäder; bei hartnäckigen Wunden und leichten Verbrennungen. **Mundspülung:** warmer Rosen-Tee hilft bei Entzündungen in Mund und Zahnfleisch. **Hydrolat:** ist für die genannten innerlichen und äußerlichen Anwendungen geeigneter; bei inneren wie äußeren zu Entzündungen neigenden Häuten; darf regelmäßig angewendet werden; wirkt hautschützend. **Wein:** mit Weißwein und Rosen-Blüten eine Abkochung zubereiten; innerlich bei Erschöpfung und Gebärmerterschmerzen. **Mundspülung:** mit Rosen-Wein spülen; zur Linderung bei Zahnschmerzen und Schleimhaut-Entzündungen im Mundraum. **Umschlag mit Rosen-Wein:** auf Stirn und Kopf legen; bei Kopfschmerzen

HOMÖOPATHIE Rosa damascena C6: 1 x tgl. 3 Globuli bei akutem Heufieber mit Atemnot und Ohrenklingen

AROMAKUNDE Hydrolatspülungen und -waschungen: bei leicht entzündeter, zu trockener Haut und Schleimhaut im gesamten Gesichtsbereich; einzigartig wohltuend bei Neurodermitis! **Ätherisches Öl:** 1 Tr. in 10 ml Hagebutten- oder Aprikosenkern-Öl als Gesicht- und Herzlotion bei psychosomatischen Herzschmerzen, Trauer um einen geliebten Menschen oder Depression. **Bad mit Rosen-Öl:** Dispersion von 1 Tr. in 5 ml Basis-Öl; als ideale Begleitung in Beziehungskrisen, in denen die Liebe zu »vertrocknen« droht

Wild-Rose

Rosa canina

Rosengewächse (*Rosaceae*)



Einfach schön sein

Sammeln und Anbauen

Die Wild-Rose blüht in den Monaten Mai und Juni. Ihre Hagebutten-Samen werden im September reif. Die Früchte werden auch *Martinsbeeren* genannt, denn sie hängen am Martinstag (11. November) noch am Strauch. Pflanzen Sie die *Hecken-Rose* nicht nur in Hecken – sie gibt auch allein ein hübsches Bild ab. Sie liebt Böden, die Kalk, Lehm und Eisen enthalten und einen Sonnenplatz.

Gut zu wissen

Warum nur heißt die wunderschöne Wilde Rose auch noch *Hunds-Rose*? Plinius ist dafür verantwortlich, denn er gab an, dass ihre Blätter, Wurzel und Samen bei Bissen durch tollwütige Hunde halfen. Erst seit dem 16. Jahrhundert tragen die Wild-Rosen den Namen Rosen, vorher hießen sie *Hagdorn* oder *Wepeldorn*. Die Wild-Rose gehört zu den am längsten lebenden Pflanzen. Am Dom zu Hildesheim wächst ein »tausendjähriger Wildrosenbusch«, den ein Sohn von Kaiser Karl dem Großen 850 gepflanzt haben soll. Doch er hat wohl »nur« 300 Jahre auf dem Buckel. Medizinisch rückten die behaarten Früchte, die *Haarbutzel*, in den Vordergrund. Die angenehm säuerlichen Hagebutten enthalten viel Vitamin C. Sie kühlen bei Hitze und Fieber, helfen bei Husten, Blutspeien und Skorbut und stärken den Magen – daher *Magenbützel*. Ihre Samen sind wirksam bei Steinen. Hagebutten-Tee hat sich einen festen Platz in der Hausapotheke und auf den Speisekarten gesichert. Kostbar ist das Hagebutten-Öl für die Haut: Es verschönt und verjüngt, indem es die Zellgeneration anregt. Auch festigt es die Kopfhaut und gibt dünnem Haar neue Kraft. Kindern bereiten pulverisierte Hagebutten viel Spaß, wirken sie doch wie Juckpulver. Die Blätter wurden bei Schnittwunden aufgelegt, und die Blüten gaben einen guten Wein oder Rosenwasser, um damit Butter zu aromatisieren (England). Als Konfetti werden sie über die Braut geworfen. Es heißt, eine Braut, die von Wild-Rosen träumt, wird Glück in der Liebe finden.

Unsere Erfahrung

Hagebutten-Öl für Ihr Gesicht, das ist in Kombination mit echtem Rosen-Öl ein Traum. Nehmen Sie auf 5 ml Hagebutten-Öl maximal 1 Tr. ätherisches Rosen-Öl. Es

Weitere Namen

Hunds-Rose, Hecken-Rose, Katzen-Rose, Feld-Rose, Hag-Rose, Hagdorn, Rosendorn, Zaun-Rose, Weg-Rose, Wepeldorn, Rote Männlein, Purpurmännchen, Dörnmännchen, Dornhütchen, Waldmännchen; Frucht: Hagebutte, Butte, Annekenbutte, Hagebutz, Honigbutte, Hasenpfötchen, Heinzerlein, Huckeltuckel, Haarbutzel, Martinsbeere, Essröschen, Magenbützel; engl. *dog rose*, *wild rose*, *rose hips* (Früchte); franz. *églantier*

Typische Merkmale

mehrfähriger Strauch; üppig und weitverzweigt wachsend; Äste stark bestachelt, verholzend; 7 Fiederblätter; Blüten 5-zählig, kahl oder seidig behaart, weiß bis zartrosa, duftend; Frucht (Hagebutte) scharlachrot, fleischig

Verwechslung

im Mittelmeerraum mit Cistrosen-Blüten (S. 94)

Standort

Waldränder, Haine, Hecken, Böschungen, trockene Berghänge, Laubniederwälder

Vorkommen

Europa, Nordamerika, Nord- und Westasien, Nordafrika

Verwendung

Samen und Fruchtschalen, Blüten für Essenz

Inhaltsstoffe

Blüten: ätherisches Öl; Hagebutten: viel Vitamin C, Vitamin-B-Komplex, Karotine, fettes Öl in den Samen, Zucker, Pektine, Gerbstoffe, Apfel- und Zitronensäure, Mineralien

Wirkung

zellregenerierend, die Bildung von Kollagen und Elastin verstärkend, harntreibend, den Blutzucker senkend

ist einfach wunderbar und verführerisch sanft. – Erst nach Jahren wurde der Autorin klar, dass ihr allererstes Parfüm mit Wild-Rosenduft eine Illusion war: Der liebevolle Duft, der im Handel als Wild-Rosenprodukte angebotenen Kosmetika und Parfüme kommt gar nicht von Wilden Rosen. Vielmehr wird es durch anderes ätherisches Öl (bestenfalls aus der echten Rose oder der Geranie) herbeigezaubert – um nicht zu sagen hervorgetrickst. Etwas Echtes ist trotzdem meist dabei: das kosmetisch wertvolle, wenn auch duftlose Öl aus der Hagebutte.

Gesundheit unterstützen

Hagebutten sind Vitaminbomben. Sie stärken die Abwehrkräfte bei Wind und Wetter, vertreiben die Frühjahrsmüdigkeit und schenken neue Energie. Außerdem sind sie ein Topkosmetikum.

PHYTOTHERAPIE Hagebutten-Tee: stärkt das Immunsystem, zur Rekonvaleszenz, präventiv im Winter. **Hagebutten-Öl:** Schönheitsmittel für die Haut, regenerierend. **Marmelade, Mus, Wein, Sirup:** beugt Erkältungen vor. **Pulverisierte Hagebutten:** für Müsli und Desserts. **Suppe aus Hagebutten:** wohlschmeckende, dickliche Suppe, kalt zur Erfrischung und Stärkung der Immunkräfte (Schweden). **Bach-Blüten-Therapie:** die Blüte der Lebenslust, *Wild Rose*, ist empfehlenswert für jene, bei denen sich das Gefühl breitmacht, dass das Leben an ihnen vorbeigeht, dass sich bestimmte Dinge nicht mehr ändern lassen und es sinnlos ist, auf bessere Zeiten zu hoffen; die Essenz motiviert und weckt die Lebensgeister.

AROMAKUNDE Öl aus Hagebutten-Samen: Pflegemittel für die Haut; recht wertvoll, kostspielig; lohnt sich als Grundlage für ätherische Blütenöle: sparsam für Gesichtsbalsame zu verwenden; gerade bei sehr empfindlicher Haut geeignet

Beschwerden heilen

Wenn es Sie schon »erwischt« hat und es zu spät zum Vorbeugen ist, dann können Sie Hagebutten zur Behandlung nehmen, etwa von Erkältungen.

PHYTOTHERAPIE Hagebutten-Tee: am wirksamsten als Kaltauszug, eventuell sanft erwärmen; bei Durchfall, Erkältungen, Blutungen, Zahnfleischbluten, Zahnschmerzen. **Hagebutten-Sirup:** bei Husten und Erkältungen



Hagebutte schmeckt (pulverisiert) nicht nur im Müsli gut. Sie wirkt auch heilend bei Erkältungen.

Rosenwurz

Rhodiola rosea

Dickblattgewächse (*Crassulaceae*)



*Sich auf das Zentrum
eigener Kräfte konzentrieren*

Sammeln und Anbauen

Rosenwurz wächst wild, lässt sich aber auch ziehen. Im Herbst können Sie in Saatkästen aussäen, doch erst nach ein oder zwei Jahren pflanzen Sie sie an ihren endgültigen Standort, der mit Torf schön vorbereitet wird. Die Pflänzchen sollten 40–50 cm und die Reihen 60–70 cm Abstand voneinander haben. Sie dürfen nie austrocknen, andererseits auch nicht zu feucht gehalten werden. Nach 3–4 Jahren, wenn die Pflanze so groß wie eine Kartoffelpflanze ist, ihre Blätter herunterhängen und anfangen zu vertrocknen, können Sie die Wurzel ernten, etwa von Ende August bis Oktober.

Gut zu wissen

Die »Wunderwurz des Nordens« ist seit alters her in Gebrauch. Griechische Händler priesen sie als Kopfschmerzmittel und stärkende, belebende Medizin an, und die Nachfrage war groß. Das Parfüm aus ihrer Wurzel duftet betörend, intensiv leuchtete das Gelb oder Grün der Stoffe, die mit ihr gefärbt wurden. Die nordischen Alten tröpfelten sie auf ihre Köpfe, um den Haarwuchs anzuregen, die Inuit genossen sie in einem delikaten Süppchen oder bissen direkt in die frischen Blätter. Die hiesigen Bergbauern waren überzeugt, dass *Unser Frauenwurz* Wunder wirken kann, indem sie etwa – in Milch gesotten und genossen – einer unfruchtbaren Frau zur Schwangerschaft verhilft. Vor 50 Jahren wurde Klarheit geschaffen: Russische Forscher fanden heraus, dass die *Goldwurz* die Leistungsfähigkeit steigert, das Gedächtnis verbessert und die Abwehrkräfte stärkt, ohne dabei aufzuputschen oder überstimulierend zu wirken. Rosenwurz ist ein Adaptogen, das Stressblockaden löst und die Konzentrationsfähigkeit erhöht. Sie peppt physisch wie geistig auf.

Unsere Erfahrung

Eine Patientin berichtete: »Ich greife gewöhnlich zu Rosenwurz, wenn ich mich konzentrieren und ganz klar bleiben muss. Ich nehme sie immer, wenn ich spät abends oder in der Nacht mit dem Auto fahre. Nach höchstens 30 Minuten, oder früher, merke ich, dass die Müdigkeit verschwunden ist und ich mich auf das konzentrieren kann, was ich gerade tue – das ist unglaublich! Es ist wie Fahren nach einer gründlichen Erholungspause. Und wenn ich nach der Fahrt zu Hause angekommen bin, habe ich keinerlei Schwierigkeiten zu schlafen. Einfach fantastisch!«

Weitere Namen

Rosenwurz, Goldwurz, Frauenwurz, Rösel, Rosiwurz, Rosinenwurz, Rhodieserwurz, Frauenzopf; engl. *arctic root*, *roseroot*, *golden root*; franz. *racin à odeur de rose*, *rhodiole rose*, *orpin rose de Sibérie*

Typische Merkmale

mehrhjährig; Wurzelstock nach Rosen duftend, stark, knollig, mit einem Gewicht bis zu 900 g; Stängel daraus zu mehreren, 10–30 cm hoch; Blätter blaugrün, fleischig, Wasser speichernd; Blütenkrone gelb oder rot, wohlriechend

Standort

Steilabhänge, Bach- und Flussufer, Moore, Bergschluchten, in hohen Gebirgslagen auch auf sandigen Böden

Vorkommen

teilweise in den Alpen, in Bergregionen Skandinaviens bis zu 2300 m Höhe; in arktischen und subalpinen Regionen Russlands wie in der sibirischen Taiga, im Altaigebirge und Ural, im Himalaja und an den Klippen des Nordatlantiks

Verwendung

getrocknete Wurzel

Inhaltsstoffe

Wurzel: Gerbstoffe, ätherisches Öl, Wachs, Flavonoide, Glykoside, Spurenelemente und Mineralstoffe; Blätter: viel Vitamin C

Wirkung

stimulierend und antihypnotisch, antidepressiv, konzentrationsfördernd; Achtung: anfangs vorsichtig dosieren, sonst eventuell Schlaflosigkeit möglich



*Rasch und mit klarem Kopf
ans Ziel streben*

Gesundheit unterstützen

Bei der Rosenwurz geht es um das Konzentrieren auf die eigenen Kräfte und das Meistern hoher Anforderungen. Die Wurzel unterstützt die Hirnaktivität, schenkt Energie, stärkt physische wie mentale Fähigkeiten, reguliert den Hormonhaushalt und die Menstruation, schützt Herz und Atemwege, stärkt das Immunsystem, schärft die Wahrnehmung und hält topfit.

PHYTOTHERAPIE Kapseln: zur Unterstützung der oben genannten Qualitäten; Einnahme wie unten angegeben; versuchen Sie, mit der minimalen Dosis von einer Kapsel à 100 mg auszukommen. **Wurzel-Tinktur:** 1 Teil getrocknete Wurzel mit 5 Teilen Alkohol (40 %) 15 Min. kochen; 10–15 Tr. 3 × tgl. eine viertel Stunde vor dem Essen einnehmen. **Wurzel-Tee:** 10 g getrocknete Wurzel mit 200 ml Wasser aufkochen, einige Stunden durchziehen lassen, abseihen; 1/2 Glas 2–3 × tgl. **Blätter-Tee:** belebend, stärkend, sehr wohlschmeckend. **Wurzel-Pulver:** als Energiespender früh 1–2 TL in Wasser einnehmen; nach Bedarf mit Honig süßen. **Frische Blätter:** als Vitamin-C-Schub im Salat

Beschwerden heilen

Rosenwurz vertreibt Müdigkeit, auch chronische, sowie depressive Erschöpfung. Sie springt ein, wenn Stress zu bewältigen ist, bei Lungen-Entzündung, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahrsbeschwerden, bei sexuellen Problemen wie Potenzstörungen, bei Alterungsprozessen, Alzheimer.

PHYTOTHERAPIE Kapseln: zur Abhilfe der oben genannten Beschwerden: tgl. 180–360 mg maximal; beginnen Sie mit einer Kapsel à 100 mg eine halbe Stunde vor dem Frühstück; wenn Sie sich dabei wohlfühlen, nach einer Woche Morgendosis auf 2 Kapseln erhöhen

Rosmarin

Rosmarinus officinalis

Lippenblütler (*Lamiaceae*)



Sammeln und Anbauen

Das Strauchgewächs blüht von März bis Juni. Blätter wie Blüten sollten Sie schnell und schonend trocknen, damit die ätherischen Öle nicht verdunsten. Im Sonnen-

licht entfaltet Rosmarin sein Aroma am stärksten. Im Winter benötigt er einen sonnigen, kühlen wie frostfreien Ort: Geeignet ist beispielsweise ein helles Treppenhaus oder ein Wintergarten.

Gut zu wissen

Mit der mediterranen Pflanze bekränzten die Griechen einst ihre Götterbilder. Sie begleitet im Volksglauben den Lebenslauf des Menschen von der Geburt an: Die kleinen Kinder werden aus einem Rosmarinstrauch geholt, ein Zweiglein in der Wiege schützt vor bösen Geistern. Als *Hochzeitsmaie* weckt er Liebeslust, schmückt Bräute und begleitet mit seinem Gedeihen oder Vergehen das Schicksal der Liebenden: beim Tod seines Besitzers stirbt er ab, wie ein Lebensbaum. Die Griechen streuten in antiken Zeiten Rosmarin auf die Stelle, an der ein Leichnam verbrannt wurde. Mit Recht trägt er den Ehrentitel »Fürst der aromatischen Pflanzen«, denn sein Parfüm betört und verhalf dem 4711 *Echt Kölnisch Wasser* zu seinem Ruhm. Wie die alten Kräuterärzte herausfanden, macht Rosmarin »keck und herzhaft«, »jung geschehen« und »retardiert das Alter«; er »stercket die Memory« und »bringt die sprach härwider«.

Unsere Erfahrung

Ein bis zwei Zweiglein dieses Gewürzkrauts in einer durchsichtigen Weißweinflasche sind ein adrettes Geschenk. So dachte der Autor jedenfalls. Allerdings überhörte der Beschenkte den Hinweis, nur wenige Schluck auf einmal zu genießen: Er kam nicht mehr zum Schlafen, weil er senkrecht im Bett stand – und räumte vor lauter Energie erst einmal seine Wohnung auf.

Gesundheit unterstützen

Rosmarin ist eines der wenigen Kräuter, die niedrigen Blutdruck kompensieren: Er stärkt Herz und Kreislauf, wobei hoher Blutdruck nicht noch höher wird! Die durchblutungsfördernde und erwärmende Pflanze ist besonders gut zur Kräftigung der Nerven geeignet. Sie ist ein echter Wachmacher.

PHYTOTHERAPIE Wein: 20 g Blätter mit 1 l Weiß- oder Rotwein ansetzen, 1 Woche ziehen lassen, zwischendurch schütteln; mittags und abends vor dem Essen 1 Schnapsglas zur Stärkung der Abwehrkräfte und Rekonvaleszenz. **Tee:** für die Verdauung und bei Blähungen. **Tinktur:** 1:5 mit Wasser verdünnt ein Gläschen 1–2 × /Woche einen Monat lang einnehmen; stärkt Gedächtnis und Konzentration. **Räuchern:** Ein Rosmarinsträußchen im Feuer reinigt die Luft; im Grillfeuer schenkt es Aroma.

AROMAKUNDE Ätherische Öle (alle): unterstützen in sehr differenzierter Weise die Eigenschaften, sich klar und authentisch für ein Vorhaben entscheiden und es kraftvoll durchführen zu können. R. Campher ist sehr scharf und daher weniger für Kinder geeignet als R. Cineol; R. Verbenon ist ein Öl für geistige Willensvorgänge. **Lotion für Einreibungen, Dispersionsbäder, Massagen:** 1 Tr. Rosmarin-Öl auf 3 ml Basis-Öl; zur intensiven Verbindung mit dem eigenen Wärmesystem. **Bad:** 5 Tr. Rosmarin-Öl mit 3 EL Honig ins Badewasser geben; zur allgemeinen Anregung und Stärkung vor allem bei geistig anspruchsvoller Arbeit und der anschließenden Umsetzung in die Tat

Weitere Namen

Marienstrauch, Hochzeitsmaie, Kranzenkraut, Badekraut, Meertau, Weihrauchwurzel; engl. *rosemary*; franz. *romarin*

Typische Merkmale

stattlicher, aromatisch riechender Strauch, bis zu über 2 m hoch; Blätter fast so schmal wie Tannen-Nadeln, oben grün, unten mit Silberflaum; Blüten klein, in zarten Blautönen; Bienenpflanze

Verwechslung

bei den ätherischen Ölen: wegen der Vielzahl der Sorten sind exakte Bezeichnungen wichtig, wie *R. officinalis Cineol*, *R. off. Verbenon*, *R. off. Campher*

Standort

sonnig heiß, windgeschützt, an trockenen, steinigen Berghängen, am liebsten in Meeresnähe

Vorkommen

ursprünglich Mittelmeergebiet

Verwendung

Zweige, Blätter, Blüten für Tee, Wein, Anwendungen mit dem ätherischen Öl

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Gerbstoffe, Gerbsäure, Bitterstoffe, Flavone, Salicylate, Saponine

Wirkung

anregend, zusammenziehend, entzündungshemmend, diuretisch, blähungstreibend, durchblutungsfördernd



Lust leidenschaftlich leben

Weitere Namen

Kuchengähl, Suppenfarbe, Suppengelb, Gewürzsafran, Saflor, Herbstkrokus, Gelbe Würze, Herbstsafran, Rotes Gold; engl. *saffron*; franz. *safran*, *crocus*

Beschwerden heilen

Bei Erschöpfung und Niedergeschlagenheit, in Erholungsphasen und bei mangelnder Durchblutung leistet Rosmarin schnelle Hilfe. Er ist bei Angst, Herzklopfen, nervösen Herzbeschwerden und Herzrhythmusstörungen ebenso angesagt wie bei Magenverstimmung, Menstruationsbeschwerden und Weißfluss.

PHYTOTHERAPIE Tee: 3–4 Tassen tgl. nach grippalen Infekten und bei Erschöpfung; oder 1 × tgl. als 4-wöchige Kur bei Fettschwerverträglichkeit, Diabetes und Bluthochdruck. **Kräuterkissen:** auch mit den Blüten füllen, beruhigend; Haar-Öl bei Schuppen: siehe Thymian S. 361

HOMÖOPATHIE Urtinktur: wenige Tr. pro Glas Wasser bei Verdauungsbeschwerden, Kreislaufschwäche, nervöser Erschöpfung, Kopfschmerzen, Gedächtnisproblemen

AROMAKUNDE Salz- oder Dispersionsbäder: als Fuß-, Arm- oder Vollbad zur Erleichterung des Atems bei Asthma, Erkältung oder leichter Herzschwäche; guter Schutz vor einem Burn-out-Syndrom. **Inhalation:** Klassiker zur Rekonvaleszenz der Herz-Lungen-Kraft bei starken Erschöpfungserscheinungen; 1–2 Tr. ätherisches R.-Cineol-Öl nach hohen Leistungsanforderungen wie längeren Infektionen, Leistungssport, Prüfungen; bewährt bei chronischer Bronchitis und Asthma; regt die Atmung an, auch bei Menschen im Wachkoma

Echter Safran

Crocus sativus

Schwertliliengewächse (*Iridaceae*)



Sammeln und Anbauen

Safran blüht im Herbst, doch nur etwa zwei Wochen lang. Unendlich mühselig ist die manuelle Ernte der Blüten, denn für nur ein Kilogramm werden rund 150 000 bis 200 000 Blüten benötigt. Ein guter Pflücker schafft pro Tag nicht einmal 100 Gramm. Die Vermehrung geschieht durch Knollenteilung.

Gut zu wissen

Die roten Stempelfäden des violett blühenden Safrans sind sehr kostbar: Zwischen 4000 und 14 000 €/kg sind sie wert. Safran ist das Gold in der Küche – geschätzt von den alten Indern, Griechen, Römern, Phöniziern und bis heute in der Mittelmeerküche unersetzlich. Mit Safran gefärbt wurden früher auch die golden schimmernden Gewänder von Göttern und Königen. Häufig wird er aber aus Geldmacherei durch Kurkuma ersetzt. »Safran in Wein getrunken macht trunken, fröhlich und viel lachen, stärkt das Herz und macht, daß die Leute in Frieden sterben«, hieß es vor etwa 500 Jahren. Die in den Narben steckende Heilkraut für Magen, Leber, Lunge, Niere, Blase, Milz wurde viel gelobt und galt als Auflage mit Milch, Rosen-Öl und Opium als »treulich gut zu den Wehtagen der Füße«.

Unsere Erfahrung

Setzen Sie ganz bewusst Lichtpunkte im Leben und backen Sie ein Safrangebäck – das muss nicht nur zur Weihnachtszeit sein. In Schweden geschieht dies alljährlich am 6. Dezember zum Fest der Lichtkönigin Lucia. Überall gibt es dann das gelbe Safranhefegebäck *lussekatt*. Wenn wirklich echter Safran in den Kringeln oder in anderem Gebäck verbacken ist, dürfen Sie sich auf einen Lichtblick freuen.

Gesundheit unterstützen

Sie können sich, feinst dosiert, gute Laune verschaffen. Doch Achtung: Safran heißt »der fröhliche, lachende Tod«: Ab 5 g wird er richtig unangenehm, ab 10 g tödlich. In der Schwangerschaft raten wir von Safrankost ab, da die Gebärmutter übererregt wird.

PHYTOTHERAPIE Safran: als Gewürz in kleinster Menge, in Currys, Risottos, Kuchen, Gebäck; sehr bekömmlich für den Magen, herzstärkend, kräftigend, beruhigend. **Safranmilch:** aphrodisierende Wirkung; 1 l Milch mit 12 Safranfäden, Nelken und Zimt aufschäumen und 5 Min. köcheln lassen; nach dem Abkühlen Nelken entfernen und mit Honig süßen

HOMÖOPATHIE *Crocus D12*: zum Ausgleich stark wechselnder Stimmung

AROMAKUNDE Safran-Attar: ein Produkt sehr aufwendiger Destillation über Sandelholz; der Balsam schmeichelt verführerisch der Seele und dem Körper und wirkt sexuell stimulierend.

Beschwerden heilen

In geringer Dosis macht er fröhlich und provoziert Lachkrämpfe, sogar Delirium, in höherer Dosis macht Safran müde und betäubt – und führt hinüber in den Todesschlaf. Daher wird er nicht mehr viel eingesetzt, nur noch bei Leberkrankheiten und schwerem Husten, Hustenanfällen und Keuchhusten. In manchen Augentropfen ist Safran enthalten.

PHYTOTHERAPIE Safran: als Gewürz in geringster Menge; bei Magenproblemen und Husten krampflösend

HOMÖOPATHIE *Crocus D12*: bei permanent wechselnden physischen und psychischen Symptomen

Typische Merkmale

Knollenpflanze; Blätter schmal mit weißem Streifen; 6 Blütenblätter, unten zusammengewachsen, violett; in jeder Blüte ein sich in 3 Narben verzweigender Griffel; Stempelfäden süß aromatisch duftend

Verwechslung

keine

Standort

Kulturen in Ländern mit Mindesttemperatur von 12 °C

Vorkommen

Anbau im Vorderen Orient, Indien, Mittelmeerraum

Verwendung

Stempelfäden, als Gewürz, für Attar

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, gelbe Farbstoffe, Carotinoide, Vitamin B₁₂, Toxine

Wirkung

krampflösend, beruhigend, harntreibend, appetitfördernd, aphrodisierend, psychoaktiv



Safranfäden gehören zu den wertvollsten Gewürzen.



*Der heilsamen Natur
respektvoll begegnen*

Weitere Namen

Gartensalbei, Königssalbei, Kreuzsalbei, Rauchsalmel, Edel Salbey, Tugendsalbey, Rückels, Schmecket, Altweiberschmecken, Müsliblätter, Chuechliblätter, Halsburgle, Muttergotteskraut, Geschmackblätter, Scharlachkraut; engl. *sage*; franz. *saugé officinale*, *herbe sacrée*

Typische Merkmale

holziger Halbstrauch; stark aromatisch, herb; Blätter länglich, eiförmig, gegenständig angeordnet, sind (besonders bei jungen Pflanzen) stark filzig behaart und im Frühling graugrün, ab Herbst silbrig schimmernd; etwa 6–10 Blüten, lippenförmig, zartviolett, einen Quirl an den Spitzen der Stängel bildend

Verwechslung

andere Salbei-Arten

Standort

Nordeuropa: Gärten; Südeuropa: sonnige Wiesen, Macchia, Gärten

Vorkommen

mediterraner Raum, v. a. Spanien, Südfrankreich und südliche Balkanhalbinsel

Verwendung

ganzes Kraut als Tee, Badezusatz, Hydroolat, Tinktur; ätherisches Öl zur Inhalation, Einreibung und für Salben

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Säuren, überdurchschnittlich

Echter Salbei

Salvia officinalis

Lippenblütler (*Lamiaceae*)



Sammeln und Anbauen

Kultivierte Sorten gedeihen auch in Deutschland, wo sie ihren Platz in Gärten oder auf der Fensterbank gefunden haben. Wer ihn anbauen möchte, kann im März, sobald der Frost vorüber ist, mit der Aussaat auf trockenem Boden an einem sonnigen Ort beginnen. Die Blätter und selten auch die Blüten am besten in der Mittagssonne pflücken, wenn sie viel Aroma haben.

Gut zu wissen

Wer sich mit der *Salvia* verbindet, wird schnell die außerordentlichen Qualitäten schätzen lernen, kommt der Name doch von lateinisch *salvus*, das bedeutet *wohlhalten, gerettet, heil und gesund*. *Edel Salbey* galt als Ambrosia der Götter. Auf das Salbei-Blatt wurden magische Worte geschrieben, deren Wirkung mit dem Verspeisen des Blattes eintrat. Von Kräuterärzten eingesetzt als Wundmittel, zum Austreiben einer Totgeburt, für die Leber oder bei Husten diente der Absud des *Königssalbeis* auch zum Waschen bei Jucken an den »Gemechten« (Genitalien) oder zum Schwarzfärben der Haare, wenn nicht gar Würmer aus den Ohren gezogen werden mussten. Auch *Rauchsalmel* heißt das beliebte Räuchermittel. Der oder die Salbei ist ein altes Epilepsiemittel: Inzwischen weisen neue Forschungen auf die günstige Wirkung speziell bei Alzheimer hin.

Unsere Erfahrung

In einem Seminar sollte eine Teilnehmerin mit Geste und Körperhaltung die Wesensart der Salbei darstellen. Sie stand auf, warf sich ein Tuch wie eine Tunika über und schritt aufrecht wie eine stolze Römerin, sich ihrer Schönheit und Ausstrahlung sehr bewusst, einige Runden im Raum. Salbei sprach eine deutliche Sprache: »Ich Sorge für dein Selbstbewusstsein, schönes Weib!« Das Öl von *Salvia sclarea* erinnerte eine 35-jährige Frau während eines Seminars an ihre Jugendzeit. Plötzlich fühlte sie sich dazu animiert, »Entgangenes« nachzuholen. Sie tanzte sich durch die Nächte und begann allerlei Liebeleien, bis es alsbald mit einem Mann »funkte«. Neun Monate später lag das »Ergebnis« munter lallend im Körbchen ...

Gesundheit unterstützen

Nicht nur älteren Menschen hilft Salbei mit seinem intensiven, lieblichen bis herben Duft dabei, die Konzentration zu steigern und das Gedächtnis zu verbessern. Er ist ein traditionelles Wachhaltemittel für Wanderer. Mit seiner Unterstützung lässt sich Stress zwar nicht aus der Welt schaffen, jedoch viel besser bewältigen und verkraften. Salbei – sei es als Medizin, in Speis oder Trank – kann die Lebensqualität erhöhen.

PHYTOTHERAPIE Tee: 2–3 × tgl. 1 Tasse für bessere Konzentration und Erinnerungsvermögen trinken; oder um Blähungen vorzubeugen; auch gut für die Zähne. **Waschung mit Tee:** nach dem Duschen oder Baden tgl. die Füße und die Achselhöhlen damit abwaschen, dient der Schweißhemmung. **Tinktur:** 3 × tgl. damit den Mund spülen. Blätter: frisch oder getrocknet zum Abreiben der Zähne, tgl. mehrmals. **Salbei im Teebeutel:** warm und feucht auf das Zahnfleisch legen. **Badezusatz:** Aufguss von 500–1000 g Salbei in 3–4 l Wasser pro Vollbad; wohltuende Wirkung auf die Nerven

HOMÖOPATHIE Salvia D6: zum Abstillen 3 Globuli tgl. über 1 Woche. **Urtinktur:** 20 Tr. pro Glas Wasser; strafft abgeschlafte und verschwitzte Haut

AROMAKUNDE Lotion: für Mädchen ab 15 Jahren; 1 Tr. ätherisches **Muskateller-Salbei-Öl** auf 5 ml Jojoba-Öl, bestärkt im Entdecken der Wirkung weiblicher Reize, erleichtert die Umstellung auf die monatlichen Blutungen. **S.-officinalis-Öl:** für Frauen ab 40 Jahren; seelische Klärung eigener weiblicher Identität in und nach oder anstelle von Familienaufgaben. **Lavendel-Salbei** (*S. lavandulaefolia*): zur Harmonisierung von Verstand und Gefühl

viele Spurenelemente wie Eisen, Magnesium und Zink

Wirkung

krampflösend, schweißhemmend, harntreibend, menstruationsfördernd, antibakteriell und antiviral

Beschwerden heilen

Salbei ist von warmer und trockener Natur und bietet als wesentliche Heilgabe, Überflüssiges und Krankmachendes trocken zu legen. Bei Angst, Zittern, Übelkeit, Erschöpfung, Herzschwäche und Entzündungen im Mund- und Rachenraum ist er ein stärkender Heiler.

PHYTOTHERAPIE Tee: tgl. 3 × 1 Tasse (ideal mit Rosen-Blüten) warm, nicht heiß trinken bei Halsweh; auch auflegen oder die frischen Blätter kauen; 3 Monate 3 × tgl. 1 Tasse trinken bei Handschweiß; als Mundspülung bei Mumps und Mundschleim-Hautentzündung. **Sud:** 2 EL getrocknete Blätter mit ¼ Liter Wasser überbrühen und 10 Min. ziehen lassen, abseihen und abkühlen lassen; bei Schweißfüßen und Achselweiß nach dem Duschen oder Baden tgl. die Füße und die Achselhöhlen damit abwaschen; bei Verstauchung Wickel machen

HOMÖOPATHIE Salvia D6: bei starkem Schwitzen in Erschöpfungszuständen 1–2 × 3 Globuli

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: gut in Badelotion; 1 Tr. *S.-sclarea*-Öl zu den allerersten Menstruationen bei heftigen Umstellungsschmerzen und starken Gefühlsschwankungen; *S.-officinalis*-Öl im Macholdt-Inhalator, zu Beginn jeder Mens bei zu starken Blutungen; bei Abstillproblemen zur Umstimmung in körperlicher und seelischer Hinsicht; bei hormonellen Missstimmungen im Übergang der Wechseljahre



Muskateller-Salbei: eine starke Gedächtnisstütze



Lebenssa direkt aus der Quelle schöpfen

Weitere Namen

Dorn, Audorn, Dünendorn, Seedorn, Weidendorn, Haffdorn, Blaustauden; Beeren: Fasanbeeren, Korallenbeeren, Sandbeeren, Rote Schlehen; engl. *sea buckthorn*; franz. *argousier, saule épineux*

Typische Merkmale

zweihäusiger, getrenntgeschlechtiger Strauch; bis zu 6 m hoch – in Tibet wächst ein 17 m hoher Sanddornbaum; tiefe Wurzeln, weiten sich nach allen Seiten bis über 10 m aus; Zweige jung blaugrau; Blätter bandartig zugespitzt, unterseitig silberweiß; Blüten klein, gelblich, vor dem Blattaustrieb blühend; Früchte (Scheinbeeren) länglich oval, orangerot und orangegelb, dicht geballt, nur an den weiblichen Pflanzen

Verwechslung

keine

Standort

Küstengebiete, Meeresstrand, Flussufer, Kiesbänke an Gebirgsflüssen, sandige Orte, Felsschutt, bisweilen Dickichte bildend

Vorkommen

Nord- und Mitteleuropa und Asien, viel in Skandinavien, Russland, in den Alpen, an der Nord- und Ostseeküste, neuerdings in der Toskana, Spanien und in Chile

Verwendung

Fruchtfleisch, Samen, Beeren, für Tee, Öl und Saft

Sanddorn

Hippophaë rhamnoides

Ölweidengewächse (*Elaeagnaceae*)



Sammeln und Anbauen

Von Anfang August bis in den Winter hinein trägt der Busch Beeren, deren Qualität sich im Lauf der Zeit stark verändert. Frost schadet dem Geschmack und senkt den Vitamin-C-Gehalt. Der Öl-Gehalt ist dagegen ergiebiger, wenn die Beeren später geerntet werden. Verarbeiten Sie die Früchte schnell oder frieren Sie sie sofort ein und bringen Sie sie nicht mit Metall in Berührung, da sie oxidieren.

Gut zu wissen

Mit den *Korallenbeeren* hat Mutter Natur eine wahre Vitaminbombe fabriziert. Nicht nur Vitamin C, mit dem sie ihre »Konkurrenten« in den Schatten stellt (Schwarze Johannisbeere, alle Wildbeeren, Zitrusfrüchte), sondern viele andere Vitamine und noch weitere heilsame Wirkstoffe sind ihr in die Wiege gelegt. Tibetische Lehrbücher geben über 300 Arzneizubereitungen an, etwa als Saft, Sud, Pulver, Pille, Butter oder Salbe. Das alte Wissen um die »Beeren«-Kraut hat überlebt. Sowjetisch-mongolische Astronauten stärkten ihre Leistungsfähigkeit erfolgreich mit sanddornhaltigen Lebensmitteln für einen Weltraumflug (1981), und in China ist Sanddorn heute als Dopingmittel für Hochleistungssportler, auch bei Olympiaden, legal. Tschernobyl-Opfer mit strahlengeschädigter Haut und Schleimhaut wurden mit Sanddorn behandelt.

Unsere Erfahrung

Eine befreundete Heilpflanzen-Expertin berichtet: »Seit einer in der Pubertät aufgetretenen Furunkulose im Gesichtsbereich habe ich im bunten Wechsel mit unterschiedlichen allergischen Symptomen zu tun: Heuschnupfen und mit stärkeren Hautsymptomen. Die Neurodermitis tritt bei mir nur im Augenbereich sowie in beiden Armbeugen auf. Ich begann zur *Vorbeugung* damit, die Augenlider und den gesamten Augenbereich mehrmals täglich mit Sanddorn-Kern-Öl einzureiben, außerdem am Abend die Armbeugen mit dem stärker färbenden Fruchtfleisch-Öl – mit allerbestem Ergebnis.« – Ein andermal verbrannte sie sich kräftig den Handrücken am Gitterrost des vorgeheizten Backofens: »Ich behandelte die Stelle mehrmals täglich mit Sanddorn-Öl. Es gab keine Brandblase und kam zu einer raschen Granulation mit täglich sichtbarer Verkleinerung der darunter heilenden Wunde. Nach knapp 14 Tagen fiel der Schorf ab.«

Gesundheit unterstützen

Sanddorn ist ein Experte in Sachen Haut und Schleimhaut und wirkt sowohl präventiv als auch heilend. Er schützt und pflegt die Haut und beugt Sonnenbrand und Neurodermitis vor. Eine bunte Vitaminpalette quer durch das Alphabet von A bis E, Vitamin F und Vitamin P steht ihm zur Verfügung. Für Vegetarier ist er eine Vitamin-B₁₂-Quelle, für werdende und stillende Mütter ein gut verträglicher Vitamincocktail. Sein Vitamin-C-Gehalt ist »einsame Spitze«.

PHYTOTHERAPIE Viele Anwendungen wie **Tee aus den getrockneten Früchten, frischer Presssaft, Extrakt, Honig und Marmelade** (zuckerfrei, mit Honig): innerlich vor allem zur Energetisierung und Immunisierung bei Erkältungsgefahr. **Öle, Cremes, Lotionen:** äußerlich als Schutz vor Hautalterung und Faltenbildung, vor Sonnenbrand und anderen Hautschäden

AROMAKUNDE Sanddorn-Öl: ist ein wohlriechendes, hautschützendes Basis-Öl, vorbeugend bei starker Sonneneinstrahlung

Inhaltsstoffe

sehr viele Vitamine, Flavonoide, Flavone, Betacarotin, fettes Öl, Gerbstoffe, Gerbsäure, ätherisches Öl

Wirkung

antibakteriell, schützt Haut und Schleimhaut, hautzellregenerierend, immunstimulierend

Beschwerden heilen

Angezeigt ist Sanddorn bei Verbrennungen, Sonnenbrand, Strahlenschäden durch Radioaktivität, Röntgen- und Lasertherapie, nach Hauttransplantaten, bei Dermatosen, Neurodermitis, bei Entzündungen und Ausfluss. Sanddorn-Öl ist ideal für Mutter und Kind: zur Pflege von Brustwarzen, bei Infektionen im Vaginalbereich, für Dammnähte, einen suppenden Nabel wie den wunden Babypopo.

PHYTOTHERAPIE Saft, Öl oder Kapseln: als Anwendungen für die genannten Beschwerden; frisch gepresster Saft ist bis zu einem Jahr haltbar, eventuell mit einer dünnen Öl-Schicht abschließen; das Öl steht in 3 Qualitäten zur Verfügung: gepresst aus dem Fruchtfleisch, den Kernen und dem Trester, alle mit je unterschiedlichen Heilwirkungen – fachlichen Rat hinzuziehen

Sandelholz

Santalum album

Sandelholzgewächse (*Santalaceae*)



In der Liebe Halt finden

Sammeln und Anbauen

In mitteleuropäischen Regionen können wir dem Sandelholzbaum nicht die notwendigen Bedingungen bieten: Er wächst nicht bei uns.

Weitere Namen

Santalholz; engl. *sandal wood*; franz. *bois de santal, santal blanc*

Typische Merkmale

immergrüner, immer blühender Baum; bis zu 10 m hoch; 1–2 m Umfang; wenn möglich gräbt er sich mit seinen Wurzeln in die Wurzeln anderer Bäume hinein und entzieht ihnen Nahrung; Duft balsamisch

Verwechslung

Rotes Sandelholz, Westindisches Sandelholz

Standort

Anbau in Indien auf geschützten Baumplantagen

Vorkommen

Südin Indien, Ostindien, China

Verwendung

Kernholz, für ätherisches Öl; Holzpulver für Räucherwerk

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl

Wirkung

entzündungshemmend, antibakteriell, aphrodisierend

Gut zu wissen

Wir begegnen hier einem Baum, dessen Duft und heilige, heilsame wie erotische Wirkung den alten Kulturen seit Jahrhunderten, in Ägypten sogar schon zwei Jahrtausende vor Christus, bekannt war. Mit dem edlen Räucherholz nahm man Kontakt zu den Göttern auf, es war begehrt als Bauholz für heilige Statuen und kostbares Schnitzwerk oder um Fürsten und Tote mit dem balsamisch duftenden Öl zu salben. Medizinisch diente das kostbare Öl ebenfalls seit Urzeiten, doch hat es in Europa, wo es berühmte Ärzte wie Paracelsus und Lonitzer lobten, niemals den hohen Rang wie in der arabischen, persischen und indischen Medizin erreicht. Die Hindupriester rieben den Punkt zwischen den Augenbrauen mit Sandel-Öl ein und fanden so ihren persönlichen Zugang zu Gott.

Unsere Erfahrung

In einer Seminargruppe stellten eine Frau und ein Mann das Sandelholz-Öl in seiner Vielschichtigkeit ganz einfach und einleuchtend dar: Sie schauten sich an, erkannten sich als zusammengehörig, gingen aufeinander zu, umarmten sich, setzten sich auf den Boden, Rücken an Rücken gestützt, und blieben so, lächelnd, in meditativer Haltung verbunden.

Gesundheit unterstützen

Das Öl dient der liebevollen Verbindung zweier Menschen genauso wie der spirituellen Anbindung an höhere Mächte, die uns wohlgesinnt sein mögen. Unnötig zu sagen, dass Bettwäsche, aufbewahrt in einer mit Sandelholz-Öl beträufelten Schublade, im Traum in himmlische Welten entführt.

AROMAKUNDE Hydrolat: ein sehr wohltuendes Naturkosmetikum für strapazierte Haut. Öl: Achten Sie beim Kauf unbedingt auf höchste Qualität und dass Sie sich nicht das rote Sandelholz-Öl andrehen lassen. Das ist zwar deutlich preiswerter, kann aber keineswegs die Wirkungen des *S. album* erfüllen. **Bade- oder Massage-Balsam:** in 5 ml Kokos- oder Mandel-Öl je 1 Tr. Sandelholz- und Rosen-Öl, eventuell noch 1 Tr. Rosenholz-Öl (*Aniba rosaeodora*); dies mit Milch ins Bad oder gleich zum Balsamieren des Körpers; Schwangere lieben es, wenn ihnen der Vater des Kindes den Rücken damit einstreicht, vermittelt es doch liebevolle Geborgenheit. **Meditation, Yoga:** eine Spur dieses Öls auf den Bereich zwischen Schamhaar und Bauchnabel geben, auch auf den Punkt in der Mitte beider Augen – zwei Tore unseres Leibes zur Liebe zwischen Schöpfer und Geschöpf; Sandelholz-Öl ist ein beliebtes Mittel in tantrischer Liebespraxis.

Beschwerden heilen

Das Öl dient bei Entzündungen in den Urogenital-Organen – es riecht interessanterweise ein wenig nach Urin; auch bei Schwächen und Entzündungen im Bindegewebe von Rücken, Bauch und Beinen. Hier ist Sandelholz-Öl das einzige ätherische Öl, das sogar in medizinischen Fachbüchern lobend erwähnt wird.

AROMAKUNDE Lotion bei obigen Themen ins Öl-Dispersionsbad, auch für eine Einreibung sehr gut geeignet

Sanikel

Sanicula europaea

Doldenblütler (*Apiaceae*)



Alle Wunden dürfen heilen

Sammeln und Anbauen

Die Blätter vor der Blütezeit, die in den Mai und Juni fällt, pflücken, die Blüten währenddessen. Die *Heildolde* braucht humusreiche Böden, auf denen sie schwer per Aussaat, leichter per Wurzelteilung anzupflanzen ist.

Gut zu wissen

Sanikel trägt den bestmöglichen Namen, den eine Heilpflanze nur haben kann: Er gehört zu dem lateinischen Verb *sanare*, also *heilen*, verliehen von Hildegard von Bingen. *Hoalblattl*, *Heilkrütt*, *Heil-aller-Welt*, *Heilallerschaden*, *Gottheil*, *Heilglöckel* – die *Heildolde* bekam ihre Namen nicht umsonst. Sie ist »ein tre entlich heylsam Wundkraut«, kommentierte der erfahrene Arzt Tabernaemontanus vor bald 500 Jahren, und stimmt darin mit seinen Fachkollegen überein. Heilsam auch für Lunge und Atemwege wie für Magen und Darm, so zeichnete es sich besonders als Wundheilkraut aus. *Laurentzenkraut* wurde es noch genannt, denn der heilige Laurentius war der Schutzpatron für Menschen, die sich Verbrennungen zugezogen haben. Eine Salbe aus der Heildolde fungierte zum »Leibschneiden«, und bei Brüchen wurde das Bruchkraut als Pflaster aufgelegt, genau wie Beinwell.

Gesundheit unterstützen

Die Blätter wirken als Tee stärkend und reinigend auf die Atemwege und den Magen-Darm-Bereich. Sie wirken auch als Zugabe in Speisen, die sie zudem interessant würzen.

PHYTOTHERAPIE Tee: 2 EL getrocknete Blätter mit ¼ l heißem Wasser aufgießen; reinigt den Darm und schenkt Kraft, auch wenn der Tee ins Badewasser gegeben wird

Beschwerden heilen

Heilend wirkt die *Heildolde* nicht nur äußerlich auf Wunden, Brandwunden und Quetschungen, sondern auch innerlich – als Teekraut – auf Lunge, Bronchien, Uterus und den Magen-Darm-Bereich: bei Durchfall, Blutungen und Geschwüren.

Weitere Namen

Heildolde, Heilglöckel, Hoalblattl, Heil-aller-Welt, Heilallerschaden, Gottheil, Heilkrütt, Bruchkraut, Laurentzenkraut, Wundkraut, Wundsanikel, Fünfwundenblattl, Waldknecke, Waldsanikel, Bergsanikel, Scharnigel, Zaunikel; engl. *wood sanicle*; franz. *sanicle*, *herbe de St-Laurent*

Typische Merkmale

Staude; bis zu 50 cm hoch; Blätter meist grundständig, langstielig, handförmig geteilt, bitter schmeckend; Blüten weiß bis purpurviolett, in kleinen Kugeldolden; Früchte stachelig

Verwechslung

Giftiger Hahnenfuß; namentlich mit der Sterndolde, die oft Sanikel genannt wird; eventuell Giersch (S. 139)

Standort

an windgeschützten, leicht feuchten Orten in Laubmischwäldern, Buchenwäldern, Gebirgen

Vorkommen

Europa, viel in den bayerischen Alpen; Nordafrika, Westasien

Verwendung

Blätter, Blüten und (selten) Wurzel für Tee, Tinktur

Inhaltsstoffe

Saponine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harz, ätherisches Öl, Flavonoide

Wirkung

adstringierend, blutstillend, entzündungshemmend, auswurfördernd, wundheilend, magenstärkend, appetitanregend



Mit Saurem munter und lebendig werden

Weitere Namen

(Großer) Ampfer, Wilder Ampfer, Großer Heinrich, Zame Megelwurtz, Wiesen-Sauerampfer, Salatampfer, Sauerknöterich, Sauerblätter, Essigblattl, Streifwurz, Himmelbrot, Vöglpappele, Mengelwurtz, Bauchwestengel, Mundfäulkraut, Schisserlesamen, Stoppkraut, Grindwurz, Flohkraut; engl. *sorrel*; franz. *oseille commune*

Typische Merkmale

zweihäusig; bis zu 90 cm hoch; Stängel gefurcht, unten oft rötlich; Blätter leicht fleischig, pfeilartig, langstielig; Blütenrispen traubenartig; Blütenhülle 6-teilig, oft grünlich; Blätter schmecken säuerlich

Verwechslung

andere der etwa 130 Ampfer-Arten

Standort

Feuchtwiesen, feuchte Äcker

PHYTOTHERAPIE Frisches Kraut mit Wurzel als Pflanzenbrei oder Wurzel-Absud: traditionelles Mittel zum Stillen von blutenden Wunden bzw. zum Auswaschen. **Tee aus den Blättern:** hilft langsam, aber beständig bei Durchfall, bei Nieren- und Unterleibsblutungen, Magen-Darm-Geschwüren wie bei Geschwüren auf der Haut; auch zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund und Hals und bei Zahnschmerzen

HOMÖOPATHIE *Sanicula europea D6:* bei Geschwüren an Magen und Darm, bei Nierensteinen und Störungen der Blutgerinnung

Sauerampfer

Rumex acetosa

Knöterichgewächse (Polygonaceae)



Sammeln und Anbauen

Sammeln Sie nur die jungen, noch fleckenlosen und heilen Blätter der Frühlingspflanze vor der Blütezeit, die im Mai beginnt. Achten Sie darauf, auf welcher Wiese sie wachsen. Düngemittel und Insektizide, Pestizide und alle anderen Behandlungsmittel essen Sie sonst unweigerlich mit. Zum Anpflanzen im eigenen Garten brauchen Sie einen feuchten, naturbelassenen Grund und Boden.

Gut zu wissen

Vier Ampfer-Arten werden seit mindestens 2000 Jahren in der europäischen Medizin genutzt. In einem rund 500 Jahre alten deutschen Kräuterbuch lesen wir, welches weite Spektrum von Anwendungen Ampfer damals abdeckte. Es werden dort unterschieden: *Megelwurtz* oder *Wilder Ampfer*, *Zame Megelwurtz*, *Großer Heinrich* und *Sauerampfer*, in den Apotheken als *Lapatium acutum* (Wilder Ampfer) und *Acetosa* (Sauerampfer) o. eriert. Von der »Kra« der Ampfer-Arten weiß der Arzt und Kräuterbuch-Autor Fuchs jede Menge zu sagen, angefangen damit, dass sie gekocht einen »linden Bauch und Stuhlgang« machen. Die Samen heilen die Rote Ruhr und stillen Bauchfluss, ein Bad im Wurzelsud stillt Hautjucken. Als Gurgelwasser, länger im Mund gehalten, beruhigt der Sud Zahnschmerzen, oder er wird in die Ohren geträufelt bei Ohrenschmerzen. Außerdem wurde die Wurzel in Wein gekocht und der Sud dann getrunken, um Blasensteine zu »zermahlen« oder die Periode einzuleiten.

Unsere Erfahrung

Sauerampfersuppe ist etwas sehr Feines – sofern Sie auf säuerlich stehen. Ein Saatsüppchen aus Vollkornmehl, Butter, Sahne und Kräutersalz kurz aufkochen und die fein geschnittenen Blätter unterziehen, ohne sie mitzukochen. Das wirkt anregend auf den gesamten Organismus. Als blutreinigende Frühjahrskur – wie empfohlen – ist Sauerampfer wegen des hohen Säuregehalts nicht ideal. Wenn Sie aber möchten und es Ihnen bekommt, können Sie zwei Wochen lang alle zwei Tage ein Gericht mit Sauerampfer – im Salat oder wie Spinat oder Suppe zubereitet – zu sich nehmen.

Gesundheit unterstützen

Die frischen, ungekochten Blätter spenden mehr Vitamin C als Zitronen.

PHYTOTHERAPIE Junge, frische Blätter: ab und zu eine Handvoll in einer Salatmischung, als Spinat oder als Suppe; stärkt die Abwehrkräfte

Beschwerden heilen

Vitamin-C-Mangel und auch Verstopfung sind Indikationen für den Ampfer. Als volkstümliche Anwendung noch aktuell ist der Saft zum Stillen blutender Wunden.

PHYTOTHERAPIE Frischer Sauerampfer: wirkt besser als gekochter, der nur noch etwa halb so viel Vitamin C enthält; anwenden wie oben angegeben, jedoch wegen des scharfen Säuregehalts nicht täglich

HOMÖOPATHIE *Rumex crispus* C6: aus dem Krausen Ampfer (*R. crispus*) gewonnen; bei Kitzelhusten, Reizhusten mit Verschlimmerung in der Kälte, auch bei Kehlkopf-Entzündung und Diarrhö

Vorkommen

Europa, gemäßigtes Asien, Nordamerika, Kapland, Chile

Verwendung

Wurzel, Blätter, Samen, als Salat und Gemüse, als Tinktur

Inhaltsstoffe

Vitamine C und E, Oxalsäure, Eisen, Flavonglykoside, Gerbstoff, Gerbsäure

Wirkung

immunstimulierend, blutreinigend, abführend, menstruationsfördernd, leicht die Magenschleimhaut reizend

Acker-Schachtelhalm

Equisetum arvense

Schachtelhalmgewächse (*Equisetaceae*)



Weiches festigen, Flüssiges lenken

Sammeln und Anbauen

Die Sommertriebe können Sie von Mai bis Juli sammeln. Achten Sie darauf, dass keine braunen, vergilbten Pilzflecken darauf sind. Feucht und leicht schattig mag es der Schachtelhalm. Er kann sich tief verwurzeln und durch unterirdische Ausläufer weit und schnell verbreiten.

Weitere Namen

Zinnkraut, Pferdschwanz, Rosswedel, Katzenwedel, Katzenzägel, Wegmannln, Fegkraut, Scheuerkraut, Bindstiefelchen, Honiggras, Pisskrut, Schafthalm, Harnkrampfkraut; engl. *shave-grass*; franz. *prêle des champs, queue de rat*

Typische Merkmale

blütenlose Sporenpflanze; 20 cm hoch; Stängel blassgelb, aus mehreren ineinander verschachtelten Abschnitten bestehend, Sporenähre an der Stängelspitze; Sommertriebe halb so hoch, grün, Form erinnert an kleine Nadelbäume, mit einem Stängel, von dem quirlförmig grüne »Zweiglein« abstehen

Verwechslung

andere Schachtelhalm-Arten

Standort

Äcker, Wegränder, Wildfluren

Vorkommen

Nordhalbkugel

Verwendung

Sprossen, Verzweigungen für Tees, Tinkturen, Hydrolat, Presssaft

Inhaltsstoffe

Kieselsäure, Saponine, Flavone, Kalzium, Kalium, Magnesium, weitere Spurenelemente

Wirkung

gewebefestigend, zusammenziehend, blutstillend, harntreibend

Gut zu wissen

Mit einer rund 400 Millionen Jahre alten Pflanze, dem Zinnkraut, putzten die Menschen im Mittelalter noch ihr Zinngeschirr. Der hohe Kieselsäuregehalt war schuld daran, dass er zum Putzmittel für Geschirr und Holz degradiert wurde. Das *Zinnkraut* war in der Antike ein geschätztes Heilkraut, das dem Blutstillen und zur Wundbehandlung dienlich war. Ärzte betonten schon vor etwa einem halben Jahrtausend die harntreibende Wirkung des mit Wein getrunkenen Equisetum-Safts und die Heilwirkung des Tees auf den versehrten Darm und die Blase. Wenn zu viel im Körper fließe, sei es Zeit für das *Harnkrampfkraut* oder *Pisskrut*. Das galt für allerlei »Bauchfluss«, für Blutspeien und auch für Frauen, die »zu viel fließen«. *Katzenwedel* gekocht in Wein oder Wasser sei weiter nützlich »den schwerenden und fließenden Nieren« und »gut für den Stein«. Darüber hinaus galten Kraut und Wurzel des *Schachtelhalmes* als Mittel für Husten und Atembeschwerden – wo ebenfalls ein Fließen reguliert werden muss. Die Ärzte streuten das gepulverte Zinnkraut in große, tiefe, frische Wunden – auch hier ging es wieder darum, das Strömen des Blutflusses zu stoppen. Wir sehen es dem verschachtelten Halm mit seinen ausgeprägten Stängel-Abschnitten geradezu an: Alles was durch ihn hindurchfließt, wird wie durch Schleusen geregelt.

Unsere Erfahrung

Neben Brennnessel und Löwenzahn ist der Schachtelhalm die Pflanze, mit deren frischem Presssaft klassischerweise eine blutreinigende Frühjahrskur gemacht wird. Achten Sie darauf, dass das nächste WC nahe ist – denn die Blase drängt schon arg.

Gesundheit unterstützen

Das stützende und das schützende Gewebe in seiner Form zu halten: Dazu verhilft Schachtelhalm sowohl durch das Ausleiten belastender Flüssigkeit als auch durch die zellaufbauende Wirkung von Kieselsäure und Mineralien. Sein uraltes Naturgedächtnis vermittelt Ausdauer.

PHYTOTHERAPIE Tee, Presssaft (Reformhaus), **Badezusatz**: zum innerlichen und äußerlichen Gebrauch; Themen siehe oben

AROMAKUNDE Hydrolat: als Gesichtskosmetikum gewebesträufend

Beschwerden heilen

Bei gewebeschädigenden Erkrankungen ist Schachtelhalm in vielerlei Rezepturen enthalten. Vorrangig sind die Anwendungen bei Haut- und Schleimhautverletzungen mit Blutung, Verletzungen von Bändern, Sehnen und Knochen als auch die Entwässerung bei Entzündungen.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1,5 l sehr warmer Tee zügig und rasch getrunken als einmaliger Trinkstoß bei Blasen-Entzündung. **Tee, Wickel, Badezusatz**: bei Entzündungen und Blutungen im Mund, der Augen, bei Akne, Brust-Entzündung, zum Blutstillen (auch Mensblutungen), bei Gicht und Rheuma, bei zu geringem Urinieren. Achtung: Bei Herz-Ödemen sollten Sie einen Arzt befragen, bevor Sie eine Entwässerungskur machen.

HOMÖOPATHIE Equisetum D6: zur Entwässerung; bei rheumatischen Gelenk-Entzündungen, bei Reizblase, Nierensteinen und Lungen-Entzündung

Schafgarbe

Achillea millefolium
Korbblütler (Asteraceae)



*Sich von einer guten Fee
behüten lassen*

Sammeln und Anbauen

Im Juli und August darf das blühende Kraut eine Handbreit über dem Boden abgeschnitten werden. Trinken Sie den frisch ausgepressten Pflanzensaft oder trocknen Sie die Schafgarbe für Tee. Die Samen, die nur ein Jahr keimfähig sind, werden im Frühjahr in Töpfchen ausgesät, bevor man sie ins Freiland setzt. Wenn die Pflanze nicht von anderen Kräutern überwuchert wird, kommt sie einige Jahre lang wieder. Ausgewachsene Pflanzen lassen sich durch Teilung der Wurzelstöcke vermehren.

Gut zu wissen

Die bis zum Herbst blühende Wiesenpflanze duftet angenehm warm und würzig, fast animalisch. Schafe lieben sie. Wie wertvoll die *Tausent Garben* in der Heilkunde war, besagt ihr alter Name *Ambrosia*. *Garbe* bedeutet »die Heilende«, denn Wunden, alte Verletzungen und Fisteln haben keine Chance. Sie ist ein *Blutsteller*, »ein sonderlich wundkraut, innerlich und äusserlich zu gebrauchen, stillt allerhand blutflüsse«. In Frankreich wissen die Kinder, dass ein Blättchen auf jedes Auge gelegt schöne Träume bringt. *Blutnase* heißt sie, weil Kinder sie gern in die Nase steckten, um Nasenbluten zu erzeugen und die Schule zu schwänzen. Unter dem Kopfkissen zeigen die *Augenbrauen der Venus* jungen Mädchen im Traum ihren Zukünftigen.

Unsere Erfahrung

In einer »geführten Traumreise« mit diesem ätherischen Öl sollten Seminarteilnehmer sich auf folgendes Bild einlassen: »Begeht euch in tiefes Wasser hinab und schaut, was wahr zu nehmen ist.« Einige Seminaristen hatten vor lauter Tiefgang Mühe, wieder »aufzutauchen«. Ein inniger Seelenkontakt erfüllte alle Beteiligten so sehr, dass die ganze Gruppe wie im Hypnosezustand noch lange im Liegen verweilte.

Gesundheit unterstützen

Schafgarbe stärkt das venöse Blutsystem, Magen, Herz und Nerven. Sie tut Menschen gut, die sich in Gelassenheit üben und nicht mehr alles so schwer nehmen wollen, indem sie auf das Leichte und Zarte aufmerksam macht. Frauen hilft *Grundheil* dabei, ihre Blutflussrhythmen zu harmonisieren.

Weitere Namen

Ambrosia, Garbe, Grundheil, Teeblume, Bauchwehkraut, Tausent Garben, Pestilenzkraut, Augenbrauen der Venus, Pissblum, Blutsteller, Blutnase, Wuntkrut; engl. *yarrow*; franz. *achillée millefeuille*

Typische Merkmale

mehrfährig; aufrechter Stängel, 20–40 cm hoch; viele unterirdische Rhizome; Blätter doppelt gefiedert; viele Blütenköpfchen, klein, mit weißen, selten zartroten Strahlblüten in flacher Trugdolde

Verwechslung

Moschus-Schafgarbe im europäischen Hochgebirge (ebenso heilsam)

Standort

trocken, sonnig, auf Wiesen, an Rainen und Wegrändern

Vorkommen

Europa, Nordasien, Nordamerika

Verwendung

frische und getrocknete ganze Pflanze für Tee, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

Flavonoide, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe

Wirkung

antibakteriell, zusammenziehend, blutstillend, leicht entkrampfend und entzündungshemmend

PHYTOTHERAPIE Frischer Presssaft (Reformhaus) **zur Magen- und Herz-Kur:** morgens 1 EL auf 5 EL Buttermilch, 2–4 Wochen lang; nach 1/2–1 Woche auf 2 EL Saft erhöhen, nach 1–2 Wochen wieder um 1 EL/tgl. reduzieren. **Badezusatz bei Gliederschmerzen:** 250–1000 g Schafgarbe mit 2–3 l Wasser für ein Vollbad aufgießen. **Blüten-Tee:** zur Rekonvaleszenz nach Erkältungen; zur Prophylaxe von Infektionen einige Tage vor und mehrere Tage nach einer Operation trinken

AROMAKUNDE Einreibung (mit 0,1 %iger Lotion) **oder Bad** (in 1 %iger Lotion): stärkt die Magenerven und reguliert die Monatsblutung. **Ätherisches Öl:** während der Menstruation pur auf den Unterleib tupfen: 1 × pro Woche 1 Tr. stärkt das weibliche Körperbewusstsein

Beschwerden heilen

Sie stillt hellrote Blutungen aus vielen Organen. Zu große Gaben können allerdings entgegengesetzt wirken. Da die *Garbe* blutreinigend und beruhigend wirkt, wird sie gern als Unterstützungsmittel gegeben.

PHYTOTHERAPIE Tee aus dem Kraut: 2 × tgl. 1 Tasse; zur Beruhigung bei Reizung der Magenschleimhaut. **Umschlag:** bei oberflächlichen Hautabschürfungen mit dem Tee die Wunde auswaschen; oder ein damit getränktes Tuch auf die betroffene Stelle auflegen; den Umschlag regelmäßig wechseln

HOMÖOPATHIE Millefolium-Urtinktur: bei Nasenbluten, Darm- oder Hämorrhoidenbluten, bei frühen oder anhaltenden Menstruationsblutungen oder Husten mit blutigem Auswurf, wenn das Blut hellrot ist

AROMAKUNDE Bauchmassagen mit ätherischem Öl: wohltuend bei Verkrampfung während heftiger Mensblutungen; oder **Sitzbad:** 1 Tr. ätherisches Öl auf 4 EL Salz vom Toten Meer

Schlehdorn

Prunus spinosa

Rosengewächse (*Rosaceae*)



Das eigene Frühlingsfeuer schüren



Weitere Namen

Schlehe, Schwarzdorn, Sauerdorn, Saudorn, Kratzdorn, Heckdorn, Chris-

Sammeln und Anbauen

Die Früchte sind erst nach dem ersten Frost genießbar. Wer sich nicht so lange gedulden will, kann sie schon vorher pflücken und eine Nacht ins Gefrierfach legen.

Vermehren lässt sich der Busch durch Wurzelasläufer oder Stecklinge: Pflanzen Sie einen Wurzelstrang oder schneiden Sie im Winter einen kräftigen, 20 cm langen Jahrestrieb mit einer Knospe am Ende ab. Schützen Sie ihn bis zum Frühjahr vor Frost, um ihn dann in den Boden zu stecken. *Kratzdorn* ist der ideale Heckenbusch, wird auch »lebender Stacheldraht« genannt.

Gut zu wissen

Die Früchte waren ein Arme-Leute-Essen, denn »der hunger lehret gar vil seltzamer speisen essen«. Als Schlehen-Wein oder Honigtrunk wurden sie der »lusts halben« ganz gern genossen. Ein Schlehenbrand dagegen wurde »zu setzamen künsten« benutzt, wie der alte Kräutrarzt Bock nur andeutet – etwa zur Empfängnisverhütung? Was die Heilkräfte des Weins anging, nahmen die Ärzte kein Blatt vor den Mund: für Ruhr, Bauchflüsse und zum Enthaaren sei er gut. Daneben florierten im Volk einige Weisheiten: Wenn der Schlehdorn stark blüht, gibt es in dem Jahr wenig Jungfrauen, sprich viele uneheliche Kinder. Oder: Wer die ersten drei Blüten isst, bekommt das ganze Jahr über kein Fieber. Wie auch immer, Schlehe schürt das eigene innere Feuer.

Unsere Erfahrung

In einem herbstlichen Naturheilmittelseminar glaubten die Teilnehmer so lange nicht, dass man ohne Grippe über den Winter kommen kann, bis sie jene »blauen Säcke« aus selbst gesammelten Holunder- und Schlehen-Beeren gepresst und zu leckerem Saft gekocht hatten. Diese Säcke, am Kaminfeuer oder bei Kerzenschein heiß getrunken, mit Honig gesüßt, geben den kältegepeinigten Mittel- und Nordeuropäern die nötige Kraft, sich immer wieder aufzustellen, schüren sie doch unseren Stillewechsel-Ofen wie unsere Seelenglut.

Gesundheit unterstützen

Eine ideale Kur für den Winter bieten sowohl Schlehen-Tee als auch -Saft, über einige Wochen täglich getrunken. Auch zur Erholung nach langen Ateminfektionen dienen Schlehen wunderbar. Sehr gut beugen sie damit auch Infektionen vor.

PHYTOTHERAPIE Blüten-Tee: 2 TL als Kaltauszug oder heißer Tee; schwach abführend und blutreinigend, 1 Tasse am Tag. **Saft:** nur aus Beeren, die nach erstem Frost geerntet wurden (oder aus dem Reformhaus). **Wein, Saft, Tee:** zur Stärkung der Immunkräfte und Rekonvaleszenz. **Schlehen-Mus:** aus dem eingedicktem Saft der unreifen Früchte, wirkt ebenso; genauso ein Honigtrunk, für die Früchte in Honig angesetzt werden – ein ebenso köstlicher wie wirksamer Schlaftrunk

Beschwerden heilen

Die Schlehe ist ein hilfreiches Mittel bei Schleimhaut-Entzündungen in Mund und Hals und bei Magen-Darm-Beschwerden. Sie heißt nicht umsonst *Scheißbeere*, ist aber das »schuldloseste Abführmittel«, wie Kneipp von den Blüten sagt. Dass ein Schlehentrink ordentlich einheizen kann und die Lebensgeister aktiviert, ist seine besondere Stärke.

tusdorn, Bockbeerli, Effken, Hageldorn, Haferpflaume, Kietschkepfäumen, Haberschlehe, Schlinke, Frauenschlehe; Früchte: Scheißbeeren, Schneebeerle, Hagenapffel; engl. *sloe*, *blackthorn*; franz. *prunellier*, *épine noire*

Typische Merkmale

reich verzweigter Strauch; bis zu 3 m hoch; Wurzelgeflecht flach, weit ausgedehnt; Äste mit dunkelgrauer Rinde; Zweige rechtwinklig abstehend, dornig; Blüten weiß; Blätter nach der Blüte wachsend; Steinfrüchte kirschgroß, dunkelblau bereift bis schwarz, erst nach Frost genießbar, vorher extrem bitter

Verwechslung

Weißdorn

Standort

an Felshängen, Hecken, in Wäldern, an Feldrainen, Zäunen, auf steinigem Grund

Vorkommen

Europa, Westasien, Nordafrika

Verwendung

Blüten, Wurzel-Rinde, Früchte für Tee, Saft, Mus, Wein, Likör

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, Emulsin, Glykosid, fettes Öl, Glykoside, wenig Blausäure; Früchte: viele Vitamine, Mineralstoffe, Fruchtsäuren

Wirkung

zusammenziehend, stopfend (Beeren) wie abführend (Blüten), harntreibend, blutreinigend, magenstärkend



Dem Winter etwas husten

Weitere Namen

Himmelsschlüssel, Himmelslöttchen, Kraftblume, Himmelsblume, Heiratschlüssel, Schlüsselrose, Peters Schlüssel, Frühlingsschlüsselblume, Teeschlüssel, Frauenschlüssel, Marienschlüssel, Auri-
kel, Primel, Apothekerprimel, Wiesenprimel, Osterkerze, Petermännchen, Pluderhösle, Beckelken, Schlagkraut, Gichtkraut, Gelbsuchtbleaml, Mundfäulkraut, Lungenbliemel; engl. *cowslip*; franz. *primevère officinale*

Typische Merkmale

Blütenkrone dottergelb, mit glockigem Saum, auf dem 5 orangegelbe Flecken sind; Zuchtformen in Gärten mit vielen Blütenfarben

PHYTOTHERAPIE Schlehen-Wein: einige Zweige mit sehr reifen Früchten mit 2 Teilen Honig und 1 Teil Wein so lange siedeln lassen, bis der Wein verdunstet ist; Früchte mit den Zweigen nach oben in ein Gefäß geben, mit der Honigmasse auffüllen, sodass die Früchte bedeckt sind; mit einem schweren Holzteller abdecken und im Keller aufbewahren; ein Schnapsgläschen bei Erkältungen. **Tee aus den Blüten:** schwach abführend. **Saft (ungesüßt) oder Wein:** bei Rheuma, Verdauungsschwäche und zur Blutreinigung. **Saft (ungesüßt) oder Tee:** zum Gurgeln für Mund und Rachen

HOMÖOPATHIE Prunus spinosa D12: bei Kopf-, Augen- und Blasenschmerzen

Echte Schlüsselblume

Primula veris

Primelgewächse (Primulaceae)



Sammeln und Anbauen

Schlüsselblumen sind geschützt. Sie gehören zu den Frühblühern (März) und wachsen sehr schön in ungedüngten Naturwiesen. Sie fühlen sich auch unter Bäumen, die erst später im Frühjahr Blätter tragen, sehr wohl. Nach keltischer Tradition sollen die Primeln direkt vor Neumond geerntet werden.

Gut zu wissen

Primula veris heißt *die kleine Erste des Frühlings*. Bei uns trägt sie den Namen *Schlüsselblume*, denn nach der Legende verlor Petrus einst seinen Schlüsselbund auf einem Spaziergang. Ein Engel fand ihn auf der Erde und brachte ihn schnurstracks in den Himmel zurück. Dort, wo er heruntergefallen war, öfnete sich die Erde: Das erste Himmelsschlüsselchen wuchs hervor, somit war die Tür für alle anderen Blumen aufgetan. Bald wurde das Primelchen auch zum Toröfner für die Ehe, mit dem sich gut orakeln ließ. Eine Blüte mit sieben Kronzipfeln bedeutete Hochzeit. Die Blüten des *Beckelken* verliehen Backwerk eine besondere Note und gaben einen guten Tabak ab – so praktiziert im westfälischen Lübbecke. Heilkundige, Ärzte

und Apotheker hatten ebenfalls reichlich Verwendung für die *Kra blume* und nahmen Schlaganfall, Schwindel, Nervenschmerzen, Nervosität, Migräne, Herzschwäche, Gicht, Lungen-Erkrankungen, Hautausschlag, Erkältungskrankheiten, Lu röhrenkatarrh, Gelbsucht, Schlafstörungen und nicht zuletzt Melancholie mit ihr in Angri . Die Hohe Schlüsselblume (*P. elator*) gilt als ebenso heilsam wie die Echte, während die Gi -Primel (*P. obconica*) ihre Heilimpulse nur in homöopathischen Dosen weitergibt. Der Schlüssel zur Primelkra : Sie bringen Licht in die Seele. Eine Schlüsselblume bei sich zu tragen könnte die Schönheit erhalten oder zurückbringen.

Unsere Erfahrung

Schlüsselblumen sind wunderbar für eine Frühjahrskur geeignet. Das basiert w-möglich auf der Signaturenlehre, die die gelbe Blütenfarbe mit einem reinigenden E-ekt auf Leber und Galle zusammenbringt. Nehmen Sie täglich mehrere Tassen der frisch mit Heißwasser aufgegossenen gelben Blüten als Tee zu sich, über zwei bis vier Wochen. Natürlich müssen auch Lebensweise und Ernährung von Kopf bis Fuß auf »Verjüngungskur« eingestellt sein, damit sich ein merklicher und lang anhaltender E-ekt auf das Wohlbefinden zeigen kann. Bei frischen Blüten nehmen Sie 1 TL pro 1/4 l Wasser, von den getrockneten Blüten genügt 1 TL pro Tasse.

Verwechslung

Schlüsselblumen-Arten untereinander

Standort

trockene, sonnige Wiesen, lichte Gebüsche

Vorkommen

Europa, Asien

Verwendung

Blüten, Wurzeln für Tees und Tinkturen

Inhaltsstoffe

Saponine, Flavone, Glykoside, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Kieselsäure

Wirkung

schleimlösend, hustenstillend, entkrampfend, entzündungslindernd, hautreizend

Gesundheit unterstützen

Sie ist eine geeignete Begleiterin für den vielseitig geforderten bis häufig überforderten Menschen. Den Gestressten und Überlasteten ist sie Nervennahrung und Beruhigungsmittel, auch Einschlafhilfe, ein Mittel, das Kopfschmerzen vorbeugt, eine Pflanze bei ersten Burn-out-Signalen. Als herzstärkender Tee, der auch geschwollene Füße wieder leicht macht, haben Schlüsselblumen (*P. veris* und *P. elatior*) lange Volkstradition, ebenfalls zur Schlaganfallprophylaxe.

PHYTOTHERAPIE Tee aus den Blüten beruhigt die Nerven. **Entspannungsbad:** bringt Nerven wie Glieder zur Ruhe; 2 Handvoll frische oder 1 Handvoll getrocknete Blüten für ein Vollbad. **Umschlag mit Wurzel-Auszug:** wohltuend bei Hautreizungen; 1 EL pulverisierte Wurzel pro 1/4 l Wasser; auch verdünnte **Wurzel-Tinktur**, die ebenso als **Tropfen** (3 × 15 Tr. pro Tag) eingenommen werden kann

Beschwerden heilen

Schlüsselblumen sind mit der Atmung aufs Engste verbunden und helfen bei Husten, Bronchitis, Asthma wie überhaupt bei Erkältungskrankheiten und Grippe. Homöopathische Hilfe als förderliches Reizmittel bei Rheuma, Migräne und Hautausschlägen.

PHYTOTHERAPIE Schlüsselblumen-Tee (*P. veris* und *P. obconica*): schweißtreibend; bei schwachem Herzen antiödematös wirkend; optimal in einer Teemischung für Frauen; Rezept siehe Ysop S. 398

HOMÖOPATHIE Primula veris D6: bei akutem Husten und rheumatischen Gliederschmerzen. **Primula obconica D12:** bei nesselsuchtartigen Hautausschlägen, die stark jucken



*Rassig und beweglich
bleiben*

Weitere Namen

Schnittling, Schnittli, Bießloock, Bieskrut, Binsenlauch, Graslauch, Jakobswiebel, Pankokenkrut (Pfannkuchenkraut), Suppenkraut, Suppenlauch; engl. *chives*; franz. *ciboulette*, *civette*

Typische Merkmale

bis zu 50 cm hohe Stängel mit kugelförmigen, rosavioletten Blüten

Verwechslung

mit Gräsern

Standort

vorwiegend Gartenanbau

Vorkommen

Heimat China; wild in ganz Asien, weltweit kultiviert

Verwendung

Stängel außerhalb der Blütezeit

Inhaltsstoffe

schwefelhaltiges ätherisches Öl, Senfölglykoside, Aminosäuren, Flavonoide, Schleimstoffe, viele Vitamine und Mineralstoffe, sehr viel Vitamin A und C, Carotin

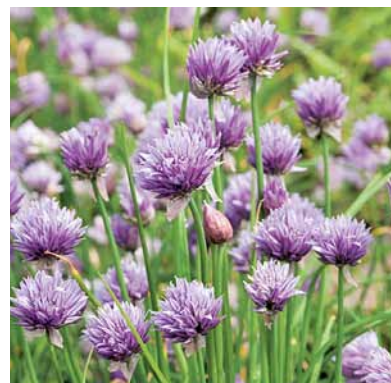
Wirkung

antimikrobiell, antiviral, pilzhemmend, lipidsenkend, gerinnungshemmend, blutdrucksenkend, antiasthmatisch, tumorhemmend, blut- und darmreinigend, die Durchblutung fördernd, appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend, schleimlösend

Schnittlauch

Allium schoenoprasum

Lauchgewächse (*Alliaceae*)



Sammeln und Anbauen

Schnittlauch kann das ganze Jahr über geerntet werden, aber nicht während der Blüte. Zum Winter auf 2 cm herunterschneiden, die Pflanze mit Zweigen abdecken, dann kommt sie viele Jahre wieder. Im April säen, liebt feuchten Boden und leichten Schatten.

Gut zu wissen

Schnittlauch ist in China seit Jahrtausenden beliebt, in Europa seit dem Mittelalter. Heute ist er bekannt als Gewürz und gehört mit Kerbel, Petersilie und Estragon zu den *fines herbes*. Wie alle Zwiebelgewächse hat er einen hohen Gesundheitswert, setzt Allicin frei und unterstützt die Krebsresistenz.

Unsere Erfahrung

Ähnlich wie Zwiebel passt Schnittlauch zu vielem und kann – da er milder ist als Zwiebel – viel leichter in größeren Mengen genossen werden. Die schleimlösende Wirkung seiner Senf-Öle kann bei festsitzendem Husten, auch Reizhusten, kleine Wunder wirken. Wie aus Zwiebeln lässt sich auch aus Schnittlauch ein Tässchen Tee mit Honig zubereiten, um akuten Hustenreiz zu lindern und das Abhusten zu erleichtern. So erfuhr eine junge Frau die wohltuende Wirkung, als sie eines Nachts mit hohem Fieber bei einer eitrigen Bronchitis nur noch aufrecht im Bett sitzen konnte und von permanentem Reizhusten geplagt wurde.

Gesundheit unterstützen

100 g Schnittlauch enthalten so viel Vitamin C wie ein Kilo Äpfel. Wie seine anderen Familienmitglieder Knoblauch, Bärlauch und Porree hat er einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen: Sie sind bakterienhemmend, blutdrucksenkend und fördern die Verdauung.

PHYTOTHERAPIE Frische Schnittlauch-Stängel: als Rohkost zur Vorbeugung von Magen-Darm-Infekten und Verhärtung der Blutgefäße; krebsvorbeugend; in Salaten, auf dem Butterbrot oder nach Art der Mittelmeerländer in Pesto, Aioli und Zaziki. **Frischer Presssaft** (selbst gemacht oder Reformhaus): gut zur Reinigung des Blutes als Teil einer Saftkur mit Frühjahrspflanzen

Schöllkraut

Chelidonium majus

Mohngewächse (*Papaveraceae*)



*Trübes durchschauen
können*

Sammeln und Anbauen

Die ausdauernde Staude blüht vom Frühling bis zum Herbstanfang. Sammeln Sie in ihrer Hochblütezeit mitten im Sommer. Die Pflanze lässt sich mittels der Samen gut an schattigen Mauern oder Zäunen aussäen. Durch verbreitungswütige Ameisen sind alsbald größere Flächen »verschöllkrautet«.

Gut zu wissen

Sachkundige rühmen seit der Antike den Effekt des Mohngewächses auf die Sehschärfe. Wundersames wurde der *Lichtwurz* nachgesagt: Schwalben sollen mit den Blättern die Augen ihrer Jungen verarztet haben, sodass sie wieder sehen konnten, und selbst deren ausgestoßene Augen sollten wieder nachwachsen. Ebenso nehme es Stallblindheit, den Lichtschock der Stalltiere, wenn sie nach dem Winter wieder ans Tageslicht kommen. Die Erfahrungen der Heilkunde zeigen eine enge Beziehung des *Kräutenkrautes* zu Haut und Nägeln auf: Es beseitigt Schuppen (*Schinnkraut*: *schin* ist ein altes Wort für *Schuppen*), heilt Mundfäule (*Gelbes Mundfäulkraut*), Wunden, Warzen, Hühneraugen (*Hindäwoarzelkraut*), Geschwülste an den Füßen und Nagelgeschwüre. Schöllkraut bringt Licht in den kranken Körper, wenn er sich zu einer »trüben Masse« verdichtet hat.

Unsere Erfahrung

Immer wieder wachsen Heilpflanzen genau an jenen Orten in größerer Ansammlung, an denen sie gebraucht werden. So im Garten eines Hauses, von dessen ausgezogenen Bewohnern es hieß, sie seien laute, aber harmlose Gesellen gewesen, die in leberschädigender Art dem Alkohol zugesprochen hätten und abends o nicht mehr den Hausschlüssel finden konnten. Sie schliefen ihren Rausch dann im Gartenbeet aus, das mittlerweile von zwei Kräutern überwuchert war: Giersch und Schöllkraut.

Gesundheit unterstützen

Chelidonium bedeutet *Himmels-* und *Goldgabe*. Das sind Aspekte, die auf innere, die seelisch-geistig klärende Wirkungen hinweisen. So ist dies ein Kraut für das Seelenheil, das wir durch ein Schauen von Heiligem erreichen.

Weitere Namen

Goldkraut, Gilbkraut, Gelbsuchtkraut, Gelbes Mundfäulkraut, Gallkraut, Milchblume, Augenkraut, Krätzenkraut, Herrgottsblatt, Herrgottsgnade, Gottesgabe, Himmelsgabe, Marienkraut, Lichtkraut, Lichtwurz, Trudenmilchkraut, Krötenkraut, Warzenkraut, Schinnkraut, Nagelkraut, Fußkraut, Wundkraut, Blutkraut, Hindäwoarzelkraut, Schwindwurz, Geschwulstkraut, Grindwurtz; engl. *celandine*, *devil's milk*; franz. *grande chélidoine*, *herbe aux verrues*

Typische Merkmale

mehrhjährig; Stängel mit gelbem Milchsaft, bei Verletzung austretend; Blätter weich behaart, eichenblattartig geformt, scharf im Geschmack; 4 Blütenblätter, goldgelb; Schoten länglich, mit schwarzen Samen

Verwechslung

keine

Standort

an Mauern, in Gebüsch, am Wegesrand, oft nahe an Häusern

Vorkommen

Nordhalbkugel in gemäßigten Zonen

Verwendung

ganzes blühendes Kraut mit Wurzel, für Tinkturen, Extrakte

Inhaltsstoffe

Alkaloide, Flavone, Bitterstoffe

Wirkung

antibakteriell, antiviral, krampflösend, schmerzstillend, entzündungshemmend, gallebildend, Zellwachstum hemmend



Der Saft des Schöllkrauts ist ein wirksames Mittel gegen Warzen.

Das heißt, ein solch unscheinbares Pflänzchen lässt denjenigen »sehen«, der zu sehen vermag«.

HOMÖOPATHIE *Chelidonium C30*: Vorbeugung von Zuständen der Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit

Beschwerden heilen

Das Schöllkraut ist vorrangig eine Heilpflanze für Galle, Leber, Magen und Darm. Es beruhigt und löst Krämpfe, regt den Gallenfluss an und wird auch bei Gallenblasen-Entzündung, Gallengries, Leberschwellung und Gelbsucht eingesetzt. Weiter wird das *Goldkraut* zur Behandlung von Rheuma und Gicht herangezogen und ist mit seinem gelblichen Milchsafte ein uraltes Warzenmittel. Die entspannende Wirkung ist nützlich bei Asthma-Anfällen und Bauchschmerzen in der Periode.

PHYTOTHERAPIE Saft: pur auf feste, aufgewölbte Finger- oder Fußwarzen frisch aufgetupft; gilbt zwar etwas die Haut, löst aber auch das unerwünschte Gewebe; Vorsicht: nicht auf Schleimhaut geben!

HOMÖOPATHIE *Chelidonium D2*: im Wechsel mit *Bryonia D3*, 3 × tgl. 5 Tr., bei Gallenblasenbeschwerden; auf gesunde Ernährung achten, Fett immer erst nach dem Kochen ins Essen geben, Süßspeisen meiden. ***Chelidonium C3-bis C30-Tinktur*:** bei »galligen« Migräneschmerzen sowie ausstrahlendem Spannungsdruck auf der rechten Körperseite von der Leber-Galle-Gegend bis zur Schulter; bei Asthma und rheumatischen Entzündungen

Echter Schwarzkümmel

Nigella arvensis

Hahnenfußgewächse (*Ranunculaceae*)



Leben verdaubar gestalten



Weitere Namen

Nigella, Schwartz Kümmich, Zahmer Schwarzkümmel, Römischer Schwarzkümmel, Böhmischer Schwarzkümmel, Pfefferkümmel, Römischer Coriander, Schwarzer Coriander, Nardensamen, Spargelsame, Brotkraut, Neue deutsche

Sammeln und Anbauen

Die Ernte der Samen erfolgt von August bis Oktober. Den Acker-Schwarzkümmel (*N. arvensis*) werden Sie kaum noch wild finden, er ist heute durch Chemikalien bei uns fast völlig ausgerottet. Im Frühjahr kann direkt ins Beet gesät werden. Der ideale Standort sollte sonnig und humusreich sein, der Boden durchlässig. Doch der Anbau ist nicht ganz leicht.

Gut zu wissen

Die Inder, Ägypter und Assyrer müssen ihn als Allheilmittel angesehen haben, denn sie haben ihn rund um den Körper anzuwenden gewusst. Das klingt übertrieben, doch inzwischen wurden unzählige Heilqualitäten wieder ans Licht geholt. Von Mohammed soll der Ausspruch kommen: Schwarzkümmel heilt jede Krankheit, nur nicht den Tod. Im Grab des Pharaos Tutenchamun fand sich ein Fläschchen des kostbaren Schwarzkümmel-Öls, rund 3330 Jahre alt. Wurde und wird der Samen auf orientalisches Fladenbrot gestreut, so landet er im deutschen (Vollkorn-)Brot mit-tendrin. Zur Förderung der Verdauung hat das *Brotkraut* auch in Europa uralte Wurzeln, wurde es doch schon von Plinius empfohlen. Während das fette Öl vorzüglich im Körperlichen »grei«, vermag eine Aroma-Anwendung mit dem ätherischen Öl kleine Wunder im geistig-seelischen Leben zu wirken: Sie kann aufmuntern, die Lebensgeister aktivieren und endlich wieder Licht sehen lassen.

Unsere Erfahrung

Ein Hausesel litt unter den Folgen eines Antipilzmittels, das ihm auf Verdacht gegen Schorf am Kiefer verabreicht worden war: »Das Tier bekam massiven Haarausfall und große nackte Hautstellen. Als eine herkömmliche Salbe gegen den Juckreiz nicht half, grien die Tierhalter zur Selbsthilfe und trugen mehrmals täglich eine Mischung aus den Ölen von Schwarzkümmel und Sanddorn-Kernen auf die betroffenen Hautstellen auf. Bereits nach acht Stunden zeigten sich die ersten neuen Haare!«

Gesundheit unterstützen

»Wundermittel« für die verschiedensten Bedürfnisse wie Steigerung von Abwehrkraft, Verdauung, Milchbildung, Hygiene, als Immunisierungskur, Kraftschub, Konzentrationsförderung, Kosmetikum, Brotgewürz und Insektenschutz. Sehr guter Begleiter für Frauen vor der Menstruation und in den Wechseljahren. Im Alter ein Weg zur Stärkung der Konzentration.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 EL gemörserte oder gequetschte Samen mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 15 Min. ziehen lassen und abseihen; 2 × tgl. trinken; oder 1–2 TL der Samen zur Mahlzeit, verhindert das Aufstoßen. **Fettes Öl:** 3 × tgl. ½ TL. **Samen:** klassische Verdauungshilfe im Brot und natürliches Konservierungsmittel zum Einlegen von Gemüse. **Keimlinge:** 8–12 Tage lang; am besten bei zunehmendem Mond, bei indirektem Licht und 20 °C; das Keimgefäß sollte zugedeckt sein; die 3 cm langen, hellgrünen Sprossen mit dem schwarzen Samenkorn in Büschelchen peu à peu herausnehmen, während die anderen noch weiterkeimen; für Salate

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: wirkt stimmungsaufhellend und entspannend, lässt Lichtblicke sehen

Beschwerden heilen

Die Liste der Symptome für Anwendungen mit Schwarzkümmel ist lang: starke Erschöpfung, Parasitenbefall im Magen oder Darm, Haut-, Darm-, Scheidenpilze, Neurodermitis, Fisteln, Warzen, Haarausfall; alles um den Kopf (Zahn-, Augen- und Kopfschmerzen) und das Gesäß (Potenzstörungen, Hämorrhoiden) sowie das Gebein (offenes Bein, Blutergüsse, Wunden, Prellungen, Stauchungen).

Würze, Hexenänis, Brotkraut, Nonnensamen, Schönes Katharinchen, Gartenmichel; engl. *cultivated devil-in-the-bush*, *fennel flower*; franz. *nigelle cultivée*, *cumin noir*

Typische Merkmale

einjährig; Stängel aufrecht, verzweigt; bis zu 40 cm hoch; Blätter mehrfach gefiedert; Blütenhüllblätter milchig weiß, an der Spitze bläulich, grünlich oder gelblich gefärbt; Samen 3-kantig, schwarz, würzig schmeckend und kräftig duftend

Verwechslung

mit den schwarzen Samen der Zwiebel (S. 410) und des Stechapfels (S. 336), Ähnlichkeit der Fruchtkapsel mit der Mohnpflanze (S. 251)

Standort

nahrhafte warme Böden

Vorkommen

Heimat Mittelmeerländer; hauptsächlich angebaut in Ägypten, Äthiopien, Syrien, Pakistan, Indien, im Sudan, Irak, Iran, in der Türkei und in den Mittelmeerländern; selten in Mitteleuropa; sehr selten verwildert

Verwendung

Samen für ätherisches Öl und Homöopathika, Samen und Keime für Speisen wie Brot

Inhaltsstoffe

fettes Öl mit hohem Anteil einfach (Ölsäure) und mehrfach (Linolsäure) ungesättigter Fettsäuren, ätherisches Öl, Bitterstoffe, Saponine

Wirkung

verdauungsfördernd, blähungshemmend, harntreibend, steinauflösend, durchblutungsfördernd, menstruationsfördernd, milchbildend, entzündungshemmend, antibakteriell, antimykotisch, schleimlösend, die Atemwege entkrampfend, nervenentspannend, stimmungsaufhellend; nicht in der Schwangerschaft, da vorzeitige Wehen möglich



*Sich immer wieder neu auf
Leben und Liebe besinnen*

Weitere Namen

Iris, Veilchenwurzel, Schellenblume, Kinderwurzel, Schwertelwurz, Wassertschwertlilie, Zahnwurzel; engl. *iris*, *German iris*, *Dalmatian iris*, *sweet iris* (*Iris pallida*); franz. *iris*, *iris d'Allemagne*

Typische Merkmale

mehrfährig; bis zu 80 cm hoch; Wurzelstock verdickt, kräftig, zu $\frac{1}{3}$ oberirdisch, aus dem ein hoher, sich verzweigender Stängel und schwertförmige Blätter wachsen; an der Stängelspitze ornamentale, blauviolette (selten weiße), am Ansatz gelbe Blüten; starker Veilchen-geruch der Wurzel

Verwechslung

Kalmus-Wurzel (S. 178)

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 TL zum heißen Aufguss mit 2 Glas Wasser, tagsüber schluckweise trinken. **Fettes Öl:** 1 TL als Kur 3 × tgl. 3 Wochen, anschließend nur noch 1 TL tgl. für 4–6 Monate, jeweils zu den Mahlzeiten; angezeigt bei Abwehrschwäche mit autoaggressiver Immunabwehr (allergische und rheumatische Symptome), die zu Leukämie und multipler Sklerose führen kann

HOMÖOPATHIE *Nigella sativa* C6: bei Magen-Erkrankungen, Gelbsucht, Leberleiden

AROMAKUNDE Ätherisches Öl im fetten Öl (1 Tr. in 5 ml): Zappelphilipp-Syndrom, Hyperaktivität von Kindern; bei Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche vor allem älterer Menschen

Deutsche Schwertlilie

Iris germanica

Lilien- bzw. Irisgewächse (*Iridaceae*)



Sammeln und Anbauen

Die Pflanze steht unter Naturschutz. Ein sehr sonniger und windgeschützter, nicht zu nasser Standort ist der richtige Platz, auch wenn sie sich extrem an die Wettergegebenheiten anpassen kann. Ihre Wurzel soll zu etwa einem Drittel aus der Erde hervorgucken – nicht verletzen. Iris blüht von Mai bis Juni. Die Wurzel der drei- bis vierjährigen Pflanze können Sie von September bis in den Winter hinein ernten. Beim Trocknen müssen Sie Geduld aufbringen, denn erst nach einigen Jahren entfaltet sie ihr volles Aroma.

Gut zu wissen

Als Eros Mutter ist die Iris eine Venusblume, beliebt im Liebeszauber. Nicht nur, dass sie den berausenden Veilchendu in ihrem Wurzelstock fest verborgen hält, auch ihre Wurzeln sehen wie Hoden aus, was ihr den Namen *Schellenblume* einbrachte. Drei Anwendungen waren weit verbreitet: um Galle wie Harn zu treiben und zu erbrechen. In letzter Funktion ist die Verschiedenfarbige Schwertlilie (*I. versicolor*) Zutat eines Trunks aus Cassina-Blättern, den nordamerikanische Indianer bei Festen einnehmen, um sich zu reinigen. Himmlisch verwöhnt ihr Du in pflegenden Salben.

Unsere Erfahrung

Bei der persönlichen Anwendung des sehr wertvollen Absolve-Öls in minimaler Menge (1/2 Tr. in 10 ml Mandel-Öl) geschah Folgendes: Wie es häufig bei sehr kräftigen Öl-Begegnungen vorkommen kann, streikten alle elektronischen Geräte im Haus; sie mussten allesamt neu programmiert werden ... So erinnert Iris-Öl daran, alle gesammelten Erfahrungen radikal auf Beständigkeit zu überprüfen. Es stellt uns vorübergehend still, damit wir »zurück auf Start« gehen und uns neu besinnen können, was eigentlich zu tun ist.

Gesundheit unterstützen

Das Hydrolat als preiswerte Alternative zu teuren Gesichtswässern tut gut, wenn Sie sich durch Duftnoten nach Veilchen, herbsüßen Früchten und Blüten verjüngen wollen. Die Veilchen-Wurzel ist zwar bekannt dafür, dass Schmerzen zahnender Kinder gelindert werden, wenn sie sie kauen. Das ist aber etwas unhygienisch. Hartes Brot zu kauen besitzt denselben Effekt.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus pulverisierter Wurzel und Honig; bringt Ruhe und Schlaf; als wohlschmeckende Note in Teemischungen. **Kosmetik:** Salben und Cremes aus der Wurzel zur Regulierung der Feuchtigkeit der Haut

AROMAKUNDE Hydrolat, Absolve, CO₂-Extrakt: nicht billig, doch ergiebig, da minimale Mengen (0,1%ige Lotionen) mental und spirituell sehr gute Unterstützung in Zeiten der Überarbeitung geben können – sofern Sie sich für geistige Begleitung öffnen und auf Wesentliches rückbesinnen wollen

Beschwerden heilen

In der Volksmedizin ist Iris ein beliebter Brusttee und wird bei Erkrankungen im Atembereich als reizlinderndes und auswurförderndes Mittel eingesetzt (Asthma, Bronchitis). In geringer Dosis wirkt sie bei Übelkeit nach zu schwerem Essen, etwa in Bitterlikören. In höherer Dosis jedoch erzeugt sie Brechreiz und Ekelgefühl. Sie gilt als ein Kreislauf- und Verdauungsmittel, als galle- und harntreibend und wird traditionell bei Kopfschmerzen und Migräne mit Erbrechen angewandt.

PHYTOTHERAPIE Wein: Wurzel-Pulver in Wein kochen und mit Honig süßen; bei Husten (nach Fuchs). **Abkochung:** 2 EL getrocknete und zerkleinerte Wurzel einige Min. in 1/2 l Wasser kochen, 20 Min. ziehen lassen, abseihen; tgl. 3–4 kleine Tassen trinken, um Brechreiz und Ekelgefühle abklingen zu lassen.

Tinktur: 20 g getrocknete, zerstoßene Wurzel 10 Tage in 80 g Ethanol (50 %) ziehen lassen, dann filtern; 3–4 × tgl. 10–15 Tr. in heißem Tee oder Wasser.

Wurzel-Auszug in Wein: 100 g fein zerkleinerte Wurzel 1 Woche in 1 l trockenem Weißwein ziehen lassen, dann abseihen; 3–4 Likörgläschen tgl.

HOMÖOPATHIE Iris versicolor D12: bei regelmäßig auftretender Migräne mit einschließendem Schmerz, Erbrechen und Durchfall infolge geistiger Überanstrengungen

AROMAKUNDE Absolve-Einreibung: 1 Tr. in 10 ml fettem Öl; bei Schmerzen in den Knien (Arthrose) und schmerzenden Durchblutungsstörungen in den Beinen. **Hydrolat:** preiswerter als Absolve / Extrakt; für Gesichtsumschläge bei Migräne und zur Gefühlsberuhigung bei Burn-out

Standort

in Mitteleuropa auf Kalkmagerrasen, an Weinbergmauern und in grasigen Böschungen, auf warmen Kalkböden

Vorkommen

Heimat Mittelmeergebiet; verwildert in Großbritannien, Frankreich, Belgien, Luxemburg, Teilen der Schweiz, Spanien und Italien

Verwendung

Wurzelstock zur Destillation in Hydrolat, ätherisches Öl; für Pulver

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl (mit Iron, das den veilchenartigen Duft ausmacht), Flavone, Polysaccharide, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Harz

Wirkung

immunstimulierend, blutgefäßerweiternd, harntreibend, frische Wurzel führt zum Erbrechen



Zwischen Mai und Juni fällt die Blütezeit. Die Wurzel wird erst ab September geerntet.

Echtes Seifenkraut

Saponaria officinalis

Nelkengewächse (Caryophyllaceae)



Reinen Tisch machen



Weitere Namen

(Rote) Seifenwurz, Schaumkraut, Katzenscifn, Spatzenwurz, Hustenwurz, Waschlaugenkraut, Waschwurz, Fleckenwurz, Herbstnelke, Weiße Stapfer, Totenblume, Betzercher, Speichelkraut, Madenkraut; engl. *soapwort*; franz. *saponaire officinale*, *savonnaire*, *herbe à savon*

Typische Merkmale

mehrfährig; bis zu 90 cm hoch; Hauptwurz rotbraun, rübenartig, innen gelb, mit vielen dünnen Ausläufern; Stängel kantig; Blätter gegenständig; Blüten weiß oder rosafarben, mit je 5 Kronblättern in Rispen, an den Stängelspitzen sitzend

Verwechslung

Rispiges Gipskraut / Weiße Seifenwurz

Standort

Wegränder, Felder, Hecken, Fluss- und Bachufer, Mauern, Zäune; viel in Gärten

Vorkommen

Eurasien

Verwendung

vorrangig Wurzeln, doch auch Blätter für Tee; getrocknete Wurzeln für Tinktur; frisches Kraut für Homöopathika

Inhaltsstoffe

Saponine

Wirkung

auswurfördernd, schleimlösend, harntreibend, schweißtreibend, entzündungshemmend, leicht abführend, immunstimulierend

Sammeln und Anbauen

Wurzel und Kraut vor der Blütezeit, die im Juli beginnt, sammeln. Die Wurzel können Sie auch im Herbst graben: schnell trocknen, eventuell im Ofen bei höchstens 40 °C. Wer diese Heilpflanze in seinem Garten haben will, überlege es sich vorher gut: Wo sie einmal Wurzeln geschlagen hat, breitet sie sich schnell durch zahlreiche Ausläufer aus.

Gut zu wissen

Das Seifenkraut reinigt wie eine Seife und ist doch noch viel mehr. In der alten arabischen Medizin war es ein Mittel bei schweren Leiden wie Lepra und bösartigen Geschwüren. Die Ärzte der Antike empfahlen es für Frauen, um die Menstruation in Gang zu bringen. Von den deutschen Ärzten früherer Jahrhunderte sind Anwendungen für die Atemwege bekannt. Auch die blutreinigende Kraut der *Waschwurz* hat viel Lob bekommen, und da sie Würmer austreiben konnte, hieß sie auch *Madenkraut*. In der volkstümlichen Heilkunde kursierten noch viele weitere Rezepte, etwa für Milz, Leber und Galle. Aus dem 19. Jahrhundert ist ein »Holztrank« zur Potenzsteigerung erhalten, in dem die Seifenkraut-Wurzel neben Guayakholz, Klettenwurzel, Sassafrasholz und wenig Süßholz eine der Zutaten war. Was sich zunächst nur als *Saponaria* (von lateinisch *sapo*, *Seife*) als Hautpflegerin darstellt, entpuppt sich darüber hinaus als eine Helferin, die das Lebensfeuer anfährt. Sie sorgt zudem für eine gesunde Atmung, den Draht zur Lebensenergie.

Unsere Erfahrung

Auf einem mittelalterlichen Markt machte die Autorin eine wohlige Erfahrung: Eine junge Frau im Leinengewand bot mitten auf einer Wiese Fußpflege an. Da standen ein Schemel, ein großer Holztrug, und ein Kessel mit Wasser hing über einem Feuer, aus dem sie das heiße Fußbad schöpfte. Mit einem kleinen Stoffsäckchen, das mit Lavendel-Blüten und *Saponaria*-Kraut gut gefüllt war und das sie immer wieder ins Wasser tauchte, rieb sie die »eingeweichten« Füße ab, bis es nur so schäumte und duftete. Danach tat eine Massage mit selbst gerührter Ringelblumensalbe ein Übriges – angenehmer hätte das Fußgefühl hinterher nicht sein können. Der Effekt strahlte auf das gesamte Wohlbefinden aus.

Gesundheit unterstützen

Die Pflanze eignet sich gut zum Reinigen der Haut. Es schäumt nicht nur, sondern unterstützt sie in ihren Aufgaben und schafft Abhilfe bei Hautproblemen, selbst chronischen. Im Mittelalter wurde auch die Kleidung mit Seifenkraut-Blättern gewaschen und von Flecken befreit.

PHYTOTHERAPIE Blätter: in Mulsäckchen füllen und nass anwenden; zum Waschen und Pflegen der Haut oder auch empfindlicher Kleidung.

Tee aus den Blättern: sanftes Abführmittel, zur Blutreinigung

Beschwerden heilen

Als *Hustenwurzel* hat sich *Saponaria* bei Erkältungen bewährt, sei es mit hartnäckigem Husten oder zähschleimiger Bronchitis, Nasen-Rachen-Katarrh oder Angina. Darüber hinaus war sie ein populäres Mittel bei rheumatischen Leiden und schweren Hautproblemen.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 TL der fein zerkleinerten Wurzel kurz aufkochen und ziehen lassen; oder in ¼ l kaltem Wasser über Nacht ziehen lassen und vor dem Trinken anwärmen; 2 Tassen tgl. bei Katarrhen im Atembereich trinken oder den Sud bei Ekzemen, Furunkeln und Flechten für Waschungen und Umschläge nutzen

HOMÖOPATHIE Saponaria D4: bei Nervenschmerzen und bei Kopf- und Augenschmerzen

Echter Sellerie

Apium graveolens

Doldengewächse (Apiaceae)



Alle Lebenstriebe lieben

Sammeln und Anbauen

Von Mai bis August können Sie die Stängel und Blätter pflücken. Die Blütezeit fällt in die Monate Juli bis September. Im Anschluss können Sie bis in den November hinein die Knollen des Garten-Selleries ernten. Die Aussaat geschieht zwischen Ende Februar und Mitte März. Sellerie ist ein Lichtkeimer und wird am besten bei Temperaturen um 20°C in Saatkästen herangezogen. Ende Mai, Anfang Juni im Abstand von etwa 1/2 m an einen sonnigen Ort auf tiefgründigem feuchten und nährstoffhaltigen Boden auspflanzen.

Weitere Namen

Eppich, Geilwurz, Stehsalat, Hemedspreizer; engl. *celary*; franz. *céleri*

Typische Merkmale

Gartenpflanze mit essbarer, knolliger Wurzel (Knollen-Sellerie, *A. g. var. rapaceum*) oder verlängerten, genießbaren Blattstielen (Stauden- oder Bleich-Sellerie, *var. dulce*); Stängel kantig gefurcht, oft hohl und ästig; Laubblätter dunkelgrün glänzend; Blüten klein, fast reinweiß, in zahlreichen kleinen Dolden

Verwechslung

Angelika (S. 44), Kleiner Bärenklau

Standort

Wiesen, in Sümpfen, an Ufern, Gräben, Straßen, an Zäunen und auf Ödland

Vorkommen

Europa, Westasien bis Ostindien, Nord- und Südafrika, Südamerika

Verwendung

Knolle, Stängel, Blätter, Samen für ätherisches Öl, Tee, Tinktur, Gemüsesaft

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Kumarine, Flavonoide

Wirkung

verdauungsfördernd, harntreibend, aphrodisierend, den Milchfluss fördernd

Gut zu wissen

Sellerie ist die würzigste aller Gemüsepflanzen – neben dem Pastinak. Kranken bringt er ihre verlorene Farbe wieder, wenn er als Rohkost auf dem täglichen Speiseplan steht. Quälende Blasenleiden beheben die zerriebenen Samen, die Knolle selbst aber verdaut »Reste von Speisen, die noch im Innern des Magens rumoren«. Von würgendem Brechreiz belästigt »trinke man Sellerie gleich mit herbem Essig und Wasser, dann wird ... die Übelkeit weichen«. Auch die Seele hält er munter und vertreibt Melancholie. Dazu geistert der Glaube an die potenzsteigernde Wirkung der *Geilwurz* und des *Stehsalats* durch die Jahrhunderte. In der Steiermark hieß es: »Sellerie für den Bräutigam, Spargel für die Braut.«

Unsere Erfahrung

Menschen, die gern fasten, kennen den Nutzen von Sellerie-Saft. Sollten Sie den Fasten-Einstieg noch fürchten, ist seine in mehrfacher Hinsicht erleichternde Wirkung zu empfehlen. Selbst gepresster Frischsaft oder Reformhausssaft, mit Wasser oder Tee verdünnt, signalisiert Ihrem Körper, dass Sie sich von Überflüssigem lösen dürfen.

Gesundheit unterstützen

Ausführen, austreiben und antreiben kann der Sellerie – so intensiv, dass Sie ihn bei akuter Nieren-Entzündung besser meiden. Ansonsten hilft er durchzuspülen, also die Nieren-, Darm und Blasen-tätigkeit zu fördern. Gerade das ätherische Öl weckt im Unterleib auch den Geschlechtstrieb.

PHYTOTHERAPIE Tee aus den Samen: Kaltauszug aus 4 TL für 1 l Wasser, 6 Std. ziehen lassen; tgl. 1 TL Frischsaft aus der ganzen Pflanze (Reformhaus). **Tee aus Wurzel-Abkochung:** 1 TL Wurzelknolle mit 3 Tassen kochendem Wasser, tgl. nochmals verdünnt zur Blasenstärkung trinken. **Früchte (Samen):** fördern die Verdauung

HOMÖOPATHIE *Apium graveolens* D30: zur Konstitutionsbehandlung bei Wunsch, den Antrieb zu stärken

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: geruchlich gewöhnungsbedürftig, jedoch als Badezusatz förderlich für alle Unterleibsorgane; im Seelisch-Geistigen stabilisiert es Menschen, die sich verloren fühlen und nach Zugehörigkeit suchen

Beschwerden heilen

Das homöopathische Mittelbild verweist darauf, wann Sellerie angesagt ist: bei hartnäckiger Urinverhaltung mit pulsierenden Kopfschmerzen, Sodbrennen; auch bei Dysmenorrhoe.

PHYTOTHERAPIE Anwendungen siehe oben; die Traditionelle Chinesische Medizin weist auf die blutdrucksenkende Wirkung des Saftes hin.

HOMÖOPATHIE *Apium graveolens* D6: bei obigen Beschwerden im Akutfall als auch bei rheumatischen Schmerzen.

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: als Lotion zur Massage des Unterleibs bei Verstopfung, Blasenverhalten und Kopfschmerz

Schwarzer Senf, Weißer Senf

Brassica nigra, Sinapis alba
Kreuzblütler (*Brassicaceae*)



Das Feuer kennen, mit ihm spielen

Sammeln und Anbauen

Senf-Samen sind im Spätsommer erntereif. Senf ist eine sehr anspruchslose Pflanze und gedeiht auf vielen Böden. Sie können ihn im Frühjahr ins Freiland aussäen. Die hoch gewachsenen Pflanzen befestigen Sie am besten mit Fäden, um ihnen besseren Halt zu geben. Die aromatische Ausdünstung des sich üppig selbst aussäenden Acker-Senfes (*S. arvensis*) schützt andere Pflanzen in seiner Nähe vor Krankheiten.

Gut zu wissen

Der feurige Senf untersteht in der astrologischen Medizin dem Regiment des feuerroten Planeten Mars. Die alte Kulturpflanze war schon unter den Sumerern, Griechen und Römern bekannt und erreichte im Mittelalter Deutschland. Er reinigt nicht nur das »Antlitz«, sondern dient auch als Pflaster, als Auflage bei Eiter. Ein Senf-Honig-Trunk »kläre die Vernunft« und »reinige das Hirn« und diene auch als Gegenmittel bei tödlichem Gift. Das Kraut des Weißen Senfs bringe den Ammen Milch, das des Schwarzen Senfs treibe den Harn und wecke die Liebeslust.

Unsere Erfahrung

Die traditionellen Hautausleitungsverfahren des Schröpfens und Baunscheidtierens (Nadelrolle auf der Haut) sind bewährte Reizverfahren der Naturheilkunde, die dem Leib via Haut Stoffwechselgefühle entziehen. Doch mit dem Reizen kann man es auch übertreiben: Voll berufsanfänglicher Begeisterung über die Synergien mit Senf-Öl strich der Autor es in recht ordentlicher Masse unverdünnt auf die genadelten und zu schröpfenden Rückenpartien eines Rheumapatienten. Bei den entstandenen Brandblasen brauchte es viel gutes Zureden und einige Globuli von *Sinapis D6*, um den armen Mann wieder zu beschwichtigen. Zum Glück war er hart im Nehmen. Immerhin war er danach für einige Wochen beschwerdefrei ...

Gesundheit unterstützen

Aus der Küche nicht wegzudenken, ist Senf als Heilmittel ambivalent. Haben Sie das Naturheilprinzip des »Gleiches mit Gleichem« verstanden, wissen Sie, wann er angesagt ist: In geringen Mengen heizt er mit seiner Schärfe unsere eigene Vitalitätswärme an.

Weitere Namen

Allgemein: Garten-Senf, Sempfling, englischer Senf, Mostert, Mostrich, Ranken; engl. *mustard*; franz. *la moutarde*; Schwarzer Senf: Hederich, Wilder Senf; engl. *black mustard*; franz. *la moutarde noire, sénevé noir*; Weißer Senf: Weißer Schnabelsenf; engl. *white mustard*; franz. *moutarde blanche*

Typische Merkmale

Schwarzer Senf: einjährig; bis zu 1½ m hoch; Weißer Senf: Blüten hellgelb, Samen gelblich

Verwechslung

Senf-Arten untereinander

Standort

wächst in wilder Form an Ufern von Bächen und Flüssen

Vorkommen

ursprünglich Südeuropa und Asien; Schwarzer Senf weltweit

Verwendung

Samen, Keimlinge für Behandlungen mit Senf-Öl wie Bäder und Umschläge

Inhaltsstoffe

Senf-Öl, Senfölglykoside, scharfes Sinalbin (Weißer Senf) und Sinigrin (Schwarzer Senf), ätherische Öle, Vitamin C, Histidin, Schleim, Zink

Wirkung

entzündungshemmend, stark durchblutend, verdauungsfördernd, entgiftend, aphrodisierend

PHYTOTHERAPIE Körner (innerlich): appetitanregend, verdauungsfördernd, antibakteriell; etwa in fertigen, pastenartigen Senfmischungen genossen, wie grobkörnigem Senf (mit und ohne Honig) oder in feinem Senfpulver. Estragon und Senf ergeben ein ideales »Gewürzpaar«, um Speisen bekömmlicher zu machen. **Keimlinge:** regen die Verdauung an und sind sehr vitaminreich. **Bach-Blüten-Therapie:** Die Lichtblüte *Mustard* (Acker-Senf) vertreibt düstere Stimmungswolken, die völlig grundlos aufkommen und belastend über einem Menschen schweben. Sie lässt durch die trüben, bedrückenden Gedanken und Gefühle Lichtstrahlen durchscheinen.

Beschwerden heilen

Im Zusammenhang mit den Wirkungen von Senf sollten Sie auch eine zweite elementare Naturheilregel berücksichtigen: Kleinste Reize fördern, mittlere hemmen unsere Lebenskraft – und sehr starke (zer-)stören sie. Homöopathische Senfgaben beleben bei Entzündungen der Atemwege und stärken den Widerstandsgeist; ebenso frische Senf-Keimsaat. Sehr viel Senfgenuss hemmt jedoch die Verdauungstätigkeit der Magendrüsen, und überdosierte Senfbäder oder -kompressen verbrennen die Haut.

PHYTOTHERAPIE Wickel für die Brust: wunderbar ableitend bei Lungen- und Rippenfell-Entzündung sowie hartnäckigem Husten und Bronchitis:

1. Ein Wolltuch ins Bett legen, das von der Achselhöhle bis zur Leiste reicht.
2. Mit trockenem Leintuch das Wolltuch abdecken, bis alle Wolle bedeckt ist.
3. Brustwarzen mit Mulltupfern abdecken.
4. Frisches Senfmehl mit warmem Wasser zu Brei verrühren.
5. Ein zweites Leintuch von gleicher Größe doppelt falten, in heißes Wasser tauchen, auswringen, auf dem trockenen Leintuch glatt auslegen und mit dem Brei bestreichen.
6. Der Kranke legt sich nun auf die Packung: Der Senfwickel wird um die Brust gelegt, dann wird das trockene Leintuch, danach das Wolltuch umgelegt. Mit der Bettdecke zudecken. Alle paar Minuten prüfen, ob sich die erwünschte Rötung zeigt – dann sofort entfernen und gut abwaschen.

HOMÖOPATHIE *Sinapis nigra* D12: bei Heuschnupfen mit scharf brennendem Nasenschleim und Tränen der Augen

AROMAKUNDE Senf-Öl: aus Braunem oder Schwarzem Senf; als Massage-Öl bei geschwächtem Haarwuchs, zur Infektbehandlung von Ohr-, Mandel- und Nebenhöhlen-Entzündung; stets stark verlängert mit Oliven-Öl oder anderen fetten Ölen; auch bei hautreizenden Heilbehandlungen wie dem Schröpfen oder bei Baunscheidt-Anwendung



Wie sein schwarzer Bruder wirkt auch der Weiße Senf gegen Heuschnupfen.

Weißer Sesam, Schwarzer Sesam

Sesamum indicum, Sesamum indicum nigrum
Sesamgewächse (*Pedaliaceae*)



Vitalen Wandel fördern

Sammeln und Anbauen

In unserem Klima kann Sesam nicht gedeihen – er braucht mehr Wärme und Feuchtigkeit. Die Ernte erfordert Kompromisse, denn die einzelnen Samenkapseln öffnen sich sehr unterschiedlich, sodass frühzeitig geerntet wird, wobei ein Teil der Samen noch nachreifen muss.

Gut zu wissen

»Sesam öffne dich!« lautet die Zauberformel für das Tor zum Felsen, in dem Ali Baba den Schatz einer vierzigköpfigen Räuberbande entdeckt. Der Spruch aus *Tausendund-einer Nacht* ist gleichsam der Geheimcode zu unserer Gesundheit, hält doch Mutter Natur in den millimetergroßen Samen der Kapsel, die sich (wie das Felsentor im Märchen) ganz plötzlich öffnet, wundersame Heilkräfte verborgen. Um ihn zu »knacken«, gibt es viele Möglichkeiten: etwa die Körner als ganze zu verspeisen oder ihr Öl zu gewinnen, um daraus weitere Nahrungs- und Heilmittel herzustellen. In der gesamten arabischen Welt steht *sumsum* oder *simsim* seit jeher hoch im Kurs. Die griechischen Mythen kennen *sesamon* als eine Pflanze für Tod und Geburt – und auch für die Liebe.

Unsere Erfahrung

Die orientalischen Samen sind heute aus dem Frühstücksmüsli kaum mehr wegzudenken. Die Autorin war beeindruckt, als sie in ihrer Praktikantenzeit als Gesundheitsberaterin von zwei Fällen hörte, in denen das winzige Saatkorn den Haarwuchs wieder in Schwung brachte. In einem Fall handelte es sich um einen Apotheker, der alles Haar verloren hatte und bass erstaunt war, als auf seiner kahlen Kopfhaut wieder neuer Flaum zu wachsen begann. Das Wunderrezept war ein Sesamtrunk, täglich frisch gemixt, in dem unerhitzte Sesam-Samen mit etwas Sahne das Zentrum bildeten.

Gesundheit unterstützen

Die kalzium- und magnesiumreichen Samen dienen dem Aufbau der Knochen, Muskeln und Zähne, festigen den Zahnschmelz, beugen Herzrhythmusstörungen und Osteoporose vor. Sesam-Öl reguliert als ideales Speiseöl die Verdauung und ist gleichzeitig Nervennahrung. Es unterstützt geistige Tätigkeit und Konzentration. Auch hält es die Haut geschmeidig,

Weitere Namen

Weißer Sesam: Indischer Sesam; engl. *sesame, semsem, benne*; franz. *le sésame blanc*; Schwarzer Sesam: engl. *black sesame*; franz. *sésame noir*

Typische Merkmale

einjährig; bis zu 2 m hoch; Pfahlwurzel; Stängel aufrecht, eckig; Blüten fein behaart, länglich, füllhornartig, von Weiß über Rosé bis Zartviolett; Samen (Sesamkörner) 2 mm groß, weiß, braun oder schwarz, in 4-kantigen Kapseln, mit lieblichem, nussartigem Geschmack (Schwarzer Sesam am intensivsten)

Verwechslung

Schwarze Sesamkörner mit Schwarzkümmel (S. 204)

Standort

Anbau auf tropischen Plantagen

Vorkommen

Heimat tropisches Afrika bis Asien; heute viel in Indien, China, Mexiko und im Sudan angebaut; Schwarzer Sesam: Indien

Verwendung

Samen für fettes Öl, Speisen, Cremes und Lotionen

Inhaltsstoffe

fettes Öl (bis zu 60 %) mit vielen mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Linolsäure, Protein (bis zu 30 %), Vitamine, Mineralstoffe (Kalzium, Magnesium)

Wirkung

entzündungshemmend, Blutverdünnungsfördernd

wirkt als Sonnenschutz, ist ein Massage-Öl und Basis-Öl für ätherisches Öl. In Wachstumsphasen, bei Schwangerschaft, in den Wechseljahren, in der Rekonvaleszenz und bei Leistungssport ist Sesam ideal. Zu bevorzugen ist das kalt gepresste Öl, das doppelt so viele Vitamine, Aromastoffe und andere gesundheitsförderliche Vitalstoffe enthält wie das erhitzte. Sesam-Öl zeichnet sich durch lange Haltbarkeit aus.

PHYTOTHERAPIE Sesam-Öl: wirkt mit seinem Vitamin-E-Gehalt sehr positiv auf die Haut; geeignet bei trockener, schuppiger oder verschorfter Haut, auch zur Straffung des Gewebes (Sesamsalben); baut auch das Haar auf, macht es schön glänzend und regt sein Wachstum an; senkt den Cholesterinspiegel. **Frische Körner:** enthalten hochwertige Eiweiße und mehrfach ungesättigte Fettsäuren; verhüten Verstopfung; in Salaten, Müsli und anderen ungekochten Speisen noch wertvoller als in Backwaren; mit Honig und Butter eine gesunde Nascherei für Kinder. **Sesampaste (Tahini):** aus gemahlenden Samen; als Brotaufstrich und im orientalischen Hummus

AROMAKUNDE Sesam-Öl: hautschützende Basis für aromatische Lotionen

Beschwerden heilen

Sesam ist ein Mittel bei Entzündungen der Haut, bei Eiterungen und Ekzemen, Entzündungen im Verdauungsbereich, bei Verstopfung, Herzrhythmusstörungen, Leberbeschwerden und zur Förderung der Nieren- und Blasenfunktion. Die frischen, unerhitzten Körner unterstützen die Bildung von Abwehrstoffen bei der Krebsbekämpfung.

PHYTOTHERAPIE Sesam-Körner in der täglichen Nahrung: bei nicht entzündlichen Beschwerden (siehe oben). **Sesam-Öl:** bei Entzündungen innerlich als Speise-Öl und äußerlich in Cremes; mit seinen hochwertigen Fetten und Eiweißen lindert es Leberbeschwerden. **In Klistieren:** erweicht den Stuhl, ist ein mildes Abführmittel

Sheabaum

Vitellaria paradoxa
Sapotengewächse (Sapotaceae)



*Eine gesunde Schutzhülle
aufbauen und pflegen*



Sammeln und Anbauen

Der tropische Baum aus Afrika findet bei uns keine günstigen Lebensbedingungen. Er wird deshalb in Europa nicht angebaut.

Gut zu wissen

Die Butter der Sheabaumnüsse ist ein Verwöhnsmittel höchsten Grades. In seiner Heimat ist die afrikanische Nuss ein wertvolles, reichlich vorhandenes Lebensmittel, ein hochwertiges Speisefett und gleichzeitig eine nützliche Medizin. In Europa hat sie eine hohe Stellung als Hautpflegemittel, entweder 100%ig pur oder als Basisfett für Cremes. Die Gewinnung ist in Afrika Frauensache und geschieht nach festgelegten Regeln in einem Ritual. Meistens wird das süße Fruchtfleisch gegessen, bevor die Kerne gekocht und weiterverarbeitet werden. Am Ende des langwierigen Prozesses entsteht ein o gebleichtes, hellgelbes bis weißliches Öl mit krä igem Nuss-Aroma. Das nach dem Erkalten fest gewordene Öl wird zu handgroßen Kugeln geformt und auf die einheimischen Märkte getragen. In Afrika ist Karitébutter vom ersten Lebensmoment an dabei, da damit die Gliedmaßen der Neugeborenen eingerieben werden. Der Sheabaum ist heilig, ein Lebensbaum, der nicht gefällt werden darf.

Unsere Erfahrung

Wie eine rote, wund geriebene, tiefende Schnupfennase über Nacht durch einmaliges Betupfen mit 100%ig reiner Sheabutter wiederhergestellt wurde und wieder ganz normal aussah, berichtete eine junge Studentin in der Praxis. Auch hätte sie durch Einreiben mit der Butter schon mehrmals Linderung des Schnupfens erfahren, wenn sie die Nasenflügel außen und innen ab und zu damit eincremte. In einigen Fällen konnte sie den Ausbruch eines Schnupfens auf diese Weise sogar verhindern.

Gesundheit unterstützen

Zum Vorbeugen von Hautproblemen wie zum Geschmeidighalten der Haut und bei Hautirritationen hat sich Sheabutter bestens bewährt.

PHYTOTHERAPIE Sheabutter: als kostbares Speisefett; zum Einreiben der Arme und Beine von Neugeborenen, um die Knochen zu stärken (afrikanische Tradition); zur Pflege und Erhaltung der Haut-Elastizität, bei Juckreiz angenehm beruhigend; zur Vorbeugung in der Schwangerschaft vor Dammrissen und um Schwangerschaftsstreifen zu verhindern; für Lippen, Hals, Augenpartie, Babypopos und als Vaginalcreme. 100%ige Sheabutter wird erst mit der Handwärme geschmeidig – wer es weicher mag, kann sie mit der gleichen Menge Öl (Mandel, Avocado, Jojoba) mischen (gut zu machen mit einem Milchaufschäumer).

AROMAKUNDE reine Sheabutter oder in Mandel- oder Jojoba-Öl: für Verwöhnsmassagen pur oder in Kombination mit ätherischen Ölen

Beschwerden heilen

Bei Hautproblemen wie Rissen, kleinen Schnittwunden, Verbrennungen kann Sheabutter oft sofortige Abhilfe schaffen. Zudem ist sie auch »unter der Haut« effektiv und wird bei Verletzungen der Sehnen, Bänder und Knochen gebraucht.

PHYTOTHERAPIE Sheabutter: äußerlich zum Heilen von Beulen und Ausschlag, bei Juckreiz und Verbrennungen, auch zum Kurieren von Verstauchungen und Brüchen, bei Gelenkschmerzen; für wunde Hundepfoten

AROMAKUNDE Massage mit Sheabutter: mit Geranien- oder Lavendel-Öl aromatisiert; bei rauen, trockenen, strapazierten Füßen und Händen

Weitere Namen

Sheanussbaum, Sheabutterbaum, Karitébaum, Afrikanischer Butterbaum; engl. *African shea tree*; franz. *karité*

Typische Merkmale

4 m hoher Baum; Stamm dick, mit beinahe quadratischen Schuppen; Borke korkartig, im Alter feuersicher; junges Laub und Knospen rostfarben behaart; Blüten bepunktet, aromatisch, Beeren in üppigen Büscheln; pflaumenförmig, grün, mit süßem Fruchtmarm; Samen 5 cm lang

Verwechslung

keine

Standort

tropische Lage, regenarme Zonen der Savanne

Vorkommen

Afrika

Verwendung

Kariténüsse für Speise-Öl, Seife, Creme (Sheabutter), traditionell auch Blätter und Rinde

Inhaltsstoffe

Kariténüsse: Fettsäuren (bis zu 50 %), Phytosterole, Allantoin, Vitamin E, Karotin

Wirkung

entzündungshemmend, schmerzlin-
dernd, die Hautzellen regenerierend



*Sich im rechten Moment
ö nen und schließen*

Weitere Namen

Stängellose Eberwurz, Karlsdistel, Silberwurz, Silbersonne, Schmantwurz, Eberwurz, Amberwurz, Frauendistel, Weiße Distel, Bergdistel, Bürsteli, Zwergwurz, Wetterdistel, Wetterrose, Barometerwurz, Wetterkünderin, Dunderwurzle, Nebelpflanze, Wilde Artischocke, Mar-distel, Rosswurz, Kuhdistel, Fieberwurzle, Kraftwurz; engl. *silver thistle*; franz. *carline acaule*, *chardon doré*

Typische Merkmale

niedrige Staude; Pfahlwurzel, nach Amber duftend; Blätter rosettenartig angeordnet, stachelig; Blütenköpfe breit mit silbrig glänzenden Hüllblättern

Verwechslung

keine

Standort

Gebirge, steinige Hänge, trockene, magere Wiesen, Waldränder

Vorkommen

Europa

Verwendung

Wurzel für Tee und Tinktur, Blütenboden als Gemüse

Inhaltsstoffe

ätherische Öle, Bitterstoffe, Enzyme, Flavonoide, Gerbstoffe, Harze, Inulin

Silberdistel

Carlina acaulis

Korbblütler (*Asteraceae*)



Sammeln und Anbauen

Die Silberdistel steht unter Naturschutz. Deshalb nicht sammeln.

Gut zu wissen

Wie ein Traum liegt die *Silbersonne* mit ihrem weiten, hell glänzenden Blütenrad auf der Bergwiese. Zum Träumen lädt sie ein, wenn auch Bedrohliches in ihr gesehen wurde: Der Sitz des Traumgespenstes Nachtmahr soll sie sein – ein Hinweis auf die Giftigkeit der Wurzel bei hoher Dosierung? Ein Engel soll Karl den Großen im Traum auf die *Karlsdistel* aufmerksam gemacht haben, als eine Pest-Epidemie die Menschen dahinraute. Auch bei Viehseuchen war die *Eberwurz* eine Helferin. Eber, die sich durch Bilsenkraut Lähmungen zugezogen haben, fressen die Distel. Höchst sensibel reagiert die *Barometerwurz* auf jede Veränderung in der Luft: Ihre Hüllblätter öffnen sich nur bei schönem Wetter, bei aufkommendem Gewitter machen sie einfach zu.

Unsere Erfahrung

Die Silberdistel in einem verschlossenen Schrank eines Hauses im Spreewald hat die Autorin fasziniert. Sie lag dort schon seit vielen, vielen Jahren hinter der Glastür und sah mit ihrem Silberschimmer noch immer edel aus. Es ist tatsächlich so: Die *Wetterrose* ist ein Wetterberichterstatter. In der Natur öffnen sich ihre Hüllblätter nur bei gutem Wetter und schließen sich bei kommendem Gewitter. Doch die *Wetterkünderin* fährt mit dieser Kunst auch noch im getrockneten Zustand fort und zeigt weiterhin das aufkommende Wetter an. Und das noch nach zwei Jahrzehnten, wie der Autorin versichert wurde.

Gesundheit unterstützen

Die *Kraftwurz* schützt vor Infektionen der Atemwege und hält die Haut gesund. Bei Kraftakten wie schwerem Heben verleiht sie genügend Stärke.

PHYTOTHERAPIE Wurzel: in Brantwein ansetzen, als Stärkungstrunk.
Blütenboden: wird wie der von Artischocken gegessen, roh im Salat (Juli bis September)

Beschwerden heilen

Die medizinisch wertvolle Fieberwurz und Frauendistel ist eine starke Heilpflanze.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 TL getrocknete Wurzeln in ¼ l Wasser kurz aufkochen und warm mit Honig trinken, 2 Tassen pro Tag; bei Erkältungen mit oder ohne Fieber, Bronchitis, auch bei Würmern und Verstopfung hilfreich.

Mundspülung: mit dem stärkeren Tee aus 2 TL Wurzeln unterstützend bei Zungenkrebs. **Umschläge:** 2 TL Wurzeln in Essig kurz aufkochen und bei Hauterkrankungen, auch Akne, auflegen

Wirkung

immunstimulierend, leicht harn- und schweißtreibend, krampflösend; in höheren Dosen kann die Wurzel allergische Reaktionen, Durchfall, Erbrechen und Übelkeit hervorrufen

Sonnenblume

Helianthus annuus
Korbblütler (Asteraceae)



Sich der Sonne zuwenden

Sonnenblume

Sammeln und Anbauen

Sonnenblumen blühen in den Sommermonaten und noch bis in den Herbst hinein. Sobald die Blätter zu welken beginnen und sich die Unterseite des Blütenkorbes gelb verfärbt, sind auch die Kerne reif zur Ernte. Für den Anbau im Garten stecken Sie die Kerne im Frühjahr an einem sonnigen Ort mit lockerem Boden in die Erde. Achten Sie darauf, dass die Blumen viel Platz um und unter sich zur Verfügung haben.

Gut zu wissen

Keine Blume kann so schön »lachen«, stets wendet sie ihren Kopf der Sonne zu. Der Blick in ein gelbes Sonnenblumenfeld baut unsere Seele auf, auch wenn der Name auf einen traurigen Mythos zurückgeht: Die junge Clytia verwandelt sich aus Verzweiflung über ihre hoffnungslose Liebe zum Sonnengott Apollon in eine Sonnenblume – ihren Angehimmelten weiter mit dem Kopf verfolgend. Die *Sonnenrose* wurde zwar immer wieder als Abbild des Tagesgestirns gesehen, doch mit ihrem runden Gesicht auch als *Mondscheinrose*. Vor rund 500 Jahren kam die *Indianische Sonne* aus Mittelamerika nach Europa, wo sie sich bald in Bauerngärten

Weitere Namen

Sonnenrose, Indianische Sonne, Indianische Goldblume, Sonnenkrone, Sunnstern, Sonnenglanz, Sonnenwandel, Sonnenwirbel, Mondscheinrose, Gottesauge, Bahnwärterpflanze, Ohlichtblum, Ölros, Vögelblume; engl. *sunflower*; franz. *tournesol*, *grand soleil*

Typische Merkmale

einjährig; meist bis zu 2–3 m, selten 5 m hoch; Wurzelstock stark; Stängel kräftig, markhaltig; Blätter herzförmig, wechselständig, rauhaarig; Blütenköpfe endständig, flach, mit 10–30 cm Durchmesser; Strahlblüten groß, gelb; Röhrenblüten braun; bis zu 1000 ölfreiche Früchte (Kerne) in einem Blütenkopf

Verwechslung

keine

Standort

Gärten, Ackerkulturen; wild an Schuttplätzen, auf Brachland

Vorkommen

Heimat Mittelamerika, wohl Mexiko; heute weltweit als Kulturpflanze

Verwendung

ganze Kerne und deren fettes Öl zur Einnahme, auch für Massagen; Blüten für Tee und Tinktur

Inhaltsstoffe

Kerne: Aminosäuren, Eiweiß, essenzielle Fettsäuren mit einem sehr hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, Mineralien und Vitaminen

Wirkung

hautpflegend, die Wundheilung fördernd, verdauungsregulierend, fiebersenkend, schleimlösend, harntreibend

beliebt machte. Als Wundheilmittel ist sie mindestens seit 300 Jahren in Gebrauch, gerade für Hautpflegeprodukte. In Russland, Ungarn, Bulgarien und vor allem in Frankreich wird die *Ölros* zwecks Öl-Gewinnung auf Feldern angebaut. Vögel lieben die Kerne der *Vögelblume*, aber auch Menschen wissen den Wert der Kerne und des Kern-Öls zu schätzen, das ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E in Mengen enthält. Die Samen der Sonnenblume geben also unbedenkliche »Kernenergie«!

Unsere Erfahrung

Eine Verstorbene hatte sich zeit ihres Lebens immer an Sonnenblumen erfreut. Als bei der Beerdigungsfeier der Sarg mit Hunderten von diesen leuchtenden Blüten umrahmt war, schien es, als ob ein Sonnenblumen-Sonnengruß aus einer anderen Welt die Trauergemeinde berührte und trösten wollte: »Bleibt aufrecht, ich bin schon im Licht.«

Gesundheit unterstützen

Die Kerne und das darin enthaltene Öl tun nicht nur Haut, Haar und Nägeln einen Liebesdienst und sorgen für Gesundheit und Glanz, sondern stärken auch das Nervenkostüm. Zähne und Knochen profitieren von ihnen, etwa in Aufbauphasen bei Kindern (zweites Zahnen). Auch die Gefäße hält sie in Schwung und beugt Blutarmut, Zahnfleischbluten und Parodontose vor. Kerne und Öl sind fester Bestandteil einer vollwertigen Ernährung, die der Gesunderhaltung dient.

PHYTOTHERAPIE Tee oder Tinktur aus den Blüten: stärken die Abwehrkräfte. **Kerne und Kern-Öl** (in bester Qualität): die Kerne pur, im Müsli oder in Salaten, das Öl in Salaten und Suppen zur Förderung der Gesundheit, Stärkung von Herz und Kreislauf, des Immunsystems sowie zur Vorbeugung von Arteriosklerose. **Sonnenblumen-Öl:** geeignet für leber- und galleempfindliche Menschen; ideal zur Pflege und Jungerhaltung von Haut, Haar und Nägeln. **Blüten:** aphrodisisch. **Sprossen:** aus ungerösteten und geschälten Samen selbst ziehen und ernten: wirken konzentrationsfördernd

AROMAKUNDE Sonnenblumen-Öl: Basis für Reinigungskuren in Form einer »Ziehkur« (tgl. Öl-Kauen über einige Minuten) oder via Hauteinreibungen, verbunden mit ätherischen Gewürz- oder Zitrus-Ölen; Niedrigdosis: auf 10 ml Fett-Öl nur 1–2 Tr. ätherisches Öl



Sonnenblumen-Kerne sind bekömmlich und schmecken besonders in Müsli und Salaten.

Beschwerden heilen

Sonnenblumen speichern viel Vitalität. Die Kraft der Sommersonne kann all jenen Menschen dienen, die in ihrer Körperkraft, im Immunsystem an Vitalitätsmangel leiden, etwa in Form chronischer Infekte. Auch seelischer Lichtmangel mit Anzeichen von Antriebsschwäche und Depressivität wird mit dieser Pflanze erträglich gemacht oder deutlich verbessert.

PHYTOTHERAPIE Tee oder Tinktur: bei obigen Beschwerden; Tee aus den Blüten senkt Fieber; sogar bei Malaria kann er zuverlässig fiebersenkend sein; **Sonnenblumen-Öl** ist mit seinen Phytohormon-Inhaltsstoffen bei Progesteron- und Östrogenmangel ein wichtiges Nahrungsmittel; vor allem bei Beschwerden in den Wechseljahren

Sonnenhut

Echinacea purpurea, *Echinacea angustifolia*
Korbblütler (Asteraceae)



Kopf hoch und durchhalten!

Sammeln und Anbauen

Das blühende Kraut wird im ersten Jahr um die Monatswende September/Oktober gesammelt, die Wurzel einen Monat später. Die anspruchslose Staude fügt sich leicht in jeden sonnigen bis halbschattigen Garten und gedeiht am besten auf trockenem, sandigem Boden. Schon ab dem zweiten Anbaujahr dürfen Sie eine kräftige Pflanze erwarten mit vielen leuchtenden Purpur-Blüten. Sofern Sie nicht die kompletten Wurzelstöcke ausgraben, können Sie den winterharten Sonnenhut viele Jahre halten.

Gut zu wissen

Der purpurrote Sonnenhut ist ein echter »Knaller« unter den Heil- und Gartenpflanzen. Stark ins Auge fällt seine Farbe und stark ist die Abwehrkraft, die er uns schenkt. Stachelig und borstig wie ein Igel sieht er aus, der Blütenkopf der *Echinacea*, die ihren Namen dem griechischen Wort für den Igel, *echinos*, verdankt. Das Pendant zum *Purpurfarbenen Igelkopf* in der menschlichen Seele ist ein Mensch, der sich einigelt und nicht erreichbar ist oder sein will. Nach Europa kam die *Rote Sonnenblume* vor wenig mehr als 100 Jahren: Die frisch zerquetschte Pflanze kann Wunden, verletzte Haut und auch verletzte Schleimhaut im Atembereich (Husten, Halsschmerzen, Mandel-Entzündung) heilen. Heilpflanzenpioniere wie die Doktoren Meyer, Madaus, Hauschka und Vogel brachten die ersten Arzneiprodukte mit *Echinacea* auf den europäischen Markt.

Unsere Erfahrung

Der Name *Igelkopf* erscheint der Autorin der treuere, seitdem sie ein 13-jähriges Kind mit *Echinacea* bei einer akuten, stark eitrigen Entzündung der Kiefernnebenhöhlen begleitet hat. Das Mädchen war in ihrem leidigen Zustand widerborstig-stachelig, man wollte ihr nicht zu nahe kommen. Nichts war recht, sie wehrte sich gegen jede noch so gut gemeinte Anwendung. Als die Mutter erwähnte, dass sie ansonsten drahtig robust sei, höchst eigenwillig und sich ihrer stolzen Haltung bewusst, da fiel die Wahl auf *Echinacea*. Diese Tropfen schluckte sie anstandslos und nach kurzem, aber heftigem Fieberschub wurde sie rasch gesund.

Weitere Namen

Purpursonnenhut, Roter Sonnenhut, Purpurfarbene Kegelblume, Purpurfarbener Igelkopf, Kegelkopf, Rote Sonnenblume, Scheinsonnenhut; engl. *purple cone-flower*; franz. *echinacée pourpre*

Typische Merkmale

mehrfährig; bis zu 1 m hoch; Stängel aufrecht, verzweigt; Blätter breit, borstig; Blütenköpfe prächtig, purpurn; blattloser Stängel-Abschnitt kürzer und länger beblättert (*E. purpurea*), blattloser Stängel-Abschnitt länger und kürzer beblättert (*E. pallida* und *E. angustifolia*)

Verwechslung

keine

Standort

wild in lichten Laubwäldern Nordamerikas; in Europa in Gärten

Vorkommen

Heimat: Nordamerika

Verwendung

ganze Pflanze, ätherisches Öl, Hydrolat, Tinktur, Presssaft, Extrakt

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Harzstoffe, Polysaccharide, Vitamin C, Fermente

Wirkung

stark immunstimulierend, antiseptisch



Echinacea angustifolia ist ein gut wirkendes Grippemittel.

Gesundheit unterstützen

Infekten vorzubeugen ist immer dann sinnvoll, wenn unsere Wehrfähigkeit nachhaltig geschwächt zu werden droht. Also bereits, wenn Sie sich körperlich, seelisch oder mental übermäßig beansprucht fühlen. Vorbeugen mit *Echinacea* heißt, sich widerborstig zu machen.

HOMÖOPATHIE *Echinacea* D12: 3 Globuli über 2 Wochen alle 4 Tage zur Stimulation des Immunsystems

AROMAKUNDE Hydrolat: zur Pflegewaschung des ganzen Körpers bei geplatzter Haut wie Haaren

Beschwerden heilen

Akute Infekte der Atemwege, der Harnwege sowie eitrige Wunden und Verbrennungen, auch drohende Folgen von Blutvergiftung: Hier ist *Echinacea* hoch dosiert als Fertigextrakt ein starker Pflanzenhelfer. Nicht angezeigt ist sie bei stark fortschreitenden Systemerkrankungen wie Tuberkulose, Leukosen, Kollagenosen, multipler Sklerose, Aids, HIV-Infektionen und anderen Autoimmun-Erkrankungen! Das Immunsystem könnte dann erst recht kollabieren.

PHYTOTHERAPIE *Echinacea*-Fertigextrakte, Presssaft (Apotheke): beste Mittel bei oben genannten Beschwerden

HOMÖOPATHIE Urtinktur: 5–20 Tr. alle 2 Stunden; als Arzneistoß zu Beginn auch 40 Tr., später weniger; bei gefährlichen Tierbissen, Wundvergiftungen, Wundbrand; keine Selbstmedikation, ärztliche Hoheit!

AROMAKUNDE Hydrolat: mit warmem Wasser 1:1 mischen; zur Einnahme bei eitrigen Darminfekten, für warme Kompressen bei eitrigem Husten

Spargel

Asparagus officinalis
Spargelgewächse (*Asparagaceae*)



Männlichkeit stärken

Weitere Namen

Korallenkraut, Santworts, Schwammwurz, Nierenputzer, Heiligenkraut,



Sammeln und Anbauen

Die Blütezeit dauert von Mai bis Juni. Die aus den Wurzelfasern treibenden fingerdicken weißen Sprossen, die »Spargelstangen«, werden ab April gestochen, also

20–25 cm unter der Erde einzeln von Hand geschnitten. Wachsen die Sprossen bis ans Tageslicht heraus, färben sie sich erst lila, später grün. Mit dem Johannistag (24. Juni) endet die Spargelzeit. Die ziegelroten Beeren sind im August reif, die Wurzeln werden im Herbst ausgegraben. *Santworts* gedeiht auf Sandboden, der etwas Humus, Ton und Lehm enthält. Er wird im März/April als einjährige Pflanze in Reihen gesetzt und sollte bis zur Ernte stets mit Erde bedeckt sein, sofern er weiß bleiben soll. Dann behält er sein feines, nussartiges Aroma im Unterschied zu dem würzigeren, fast brokkoliartig schmeckenden grünen Spargel.

Gut zu wissen

Während sich der grüne Garten-Spargel seit 2500 Jahren großer Beliebtheit als Heilpflanze und Luxusgemüse erfreut, ging es mit seinem weißen Bruder erst vor 200 Jahren richtig los. Nicht nur der junge Trieb (griechisch *aspharagos*), die »liebliche Speis für Leckermäuler«, regt die Fantasie und das Liebesleben an (daher der Name *Hosendall*), auch Wurzel und Same »mehren die Lust zu den Weibern«. Die gekochte Wurzel ist ein *Nierenputzer*, hilft bei Gelbsucht und befreit von Hüweh. Wird sie in Wein gekocht und im Mund gehalten, hilft sie bei Zahnweh, wie auch der Samen, der zudem den Magen beruhigt. Die alte Zauberpflanze beflügelt geistige Arbeit.

Unsere Erfahrung

Ein recht gewichtsfülliger Patient bat um einen Tipp zum Abnehmen. Da er vom Fasten nichts hielt, konnte der Autor ihn zu einer Frühjahrskur mit Spargel-Saft ermuntern. Einige Wochen später berichtete er mit strahlenden Augen, dass sein Gewicht zwar kaum weniger geworden war, doch die Liebesfreuden mit seiner Frau dafür umso mehr ...

Gesundheit unterstützen

Die Pflanze schützt vor Nieren- und Harngrieß. Traditionell wird sie bei rheumatischen Erkrankungen, als Potenzmittel, als menstruationsförderndes Mittel, bei Verstopfung, Ödemen, Gicht und Gelbsucht eingesetzt. Auch für die Hautpflege, da sie Unreinheiten vorbeugt.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 Handvoll Wurzelfasern pro l Wasser

Beschwerden heilen

Bei Entzündungen der Harnwege, Harnzwang, Blasen-Entzündung, Nieren- und Blasenstein; traditionell auch bei Blut im Stuhl (beim Arzt abklären!).

PHYTOTHERAPIE Nieren- und Blasen-Tee: 1 x / Woche; reines Spargelwasser hat harntreibende Wirkung bei Wasseransammlungen, etwa im Bereich der Fußknöchel. **Hand- und Fußbad:** 1 Handvoll Wurzelfasern pro l Wasser; bei Herzklopfen. **Spargel-Honig-Mischung:** 60 g Spargel, daraus in etwa einem ¾ l Wasser einen kalten Ansatz einige Stunden ziehen lassen; 2 TL Honig mit dem Spargelansatz in Wasser verdünnt; einige Schlucke tgl. trinken; sehr hilfreich bei Übergewicht durch Ansammlungen von Gewebswasser

HOMÖOPATHIE »Asparagus-Tropfen«: bei durch Herzschwäche bedingten Ödemen, zu langsamem Puls, Zuckerkrankheit, ebenso bei chronischen Blasen-Erkrankungen, Rheumatismus, Vergrößerung der Vorsteherdrüse oder Impotenz; stets unter fachlicher Begleitung

Gotteskraut, Hosendall; engl. *asparagus*; franz. *asperge*

Typische Merkmale

Wurzelstock ausdauernd, holzig, mit dicken Fasern; Sprosse weiß, bei Erreichen des Tageslichtes lila, später grün, mit schuppenartigen Schutzblättern; Stängel über 1 m hoch, verzweigt, mit hauchzarten Blättern; Blüten gelbgrün, trichterförmig; Beeren (Früchte) korallenrot, mit harten schwarzen Samen

Verwechslung

Dill, Fenchel im Blattwuchs

Standort

nährstoffreicher Sandboden, in Gärten und auf Feldern angebaut; selten auch wild an trockenen Stellen wie Dämmen und Dünen

Vorkommen

China, Mittelmeergebiet, heute häufig in Mitteleuropa; wild in Westsibirien, Vorderasien, Nordafrika

Verwendung

getrocknete Wurzel als Saftdroge, Sprosse als Droge und Gemüse

Inhaltsstoffe

Bitterstoffe, Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Kohlehydrate (Glukose, Fruktose), Flavonoide, Gerbstoffe, fettes Öl

Wirkung

harntreibend, leicht abführend, den Appetit anregend



Der Ungeduld widerstehen

Weitere Namen

Indisches Springkraut, Wupperorchidee, Emscherorchidee, Bauernorchidee; engl. *impatiens*, *Himalayan balsam*; franz. *impatiente*, *Balsamine de l'Himalaya*

Typische Merkmale

einjährig, bis zu 2 m hoch; Wurzeln flach; Blätter lanzettförmig, gezähnt; Drüsen an Blattstielen und Blattgrund wenig angenehm duftend; weiß-rosafarben bis purpurn, in Trauben; Samenkapseln platzen reif bei geringstem Druck

Verwechslung

Garten-Springkraut (*I. balsamica*)

Standort

in seiner Heimat bis in über 4000 m Höhe, in feuchten, lichten Nadelwäldern, an Straßengraben, an Wegrändern; bei uns erst nur in Gärten, inzwischen zunehmend verwildert, in Auen

Vorkommen

Heimat Indien, Kaschmir, Pakistan; heute auch in Europa, viel in England und Deutschland, in Süd- und Nordeuropa, doch nicht im engeren Mittelmeergebiet

Verwendung

Kraut als Tee, Blüten für Bach-Blüten-Essenz, Samen für Speise-Öl

Inhaltsstoffe

Bitter- und Gerbstoffe, Glykoside

Wirkung

harntreibend, blutreinigend, antibakteriell, hoch dosiert Brechreiz erzeugend, emotional stärkend (Blüten)

Drüsiges Springkraut

Impatiens glandulifera

Balsaminengewächse (*Balsaminaceae*)



Sammeln und Anbauen

Das Springkraut blüht viele Wochen lang, von Juni bis Oktober. Es wächst sehr schnell und braucht viel Wasser, kann keine Dürre überdauern. Bei uns ist es nicht frostsicher. Im Rahmen der Klimaveränderungen ist es bemerkenswert, dass höhere Temperaturen der Pflanze offenbar nichts anhaben können. Die *Bauernorchidee* ist ein hübscher Gartenstrauch und Anziehungspunkt für Honigbienen, Hummeln und zahlreiche andere Insekten.

Gut zu wissen

Erst vor knapp 200 Jahren kam das *Indische Springkraut* aus seiner Heimat in die englischen Gärten. Von hier aus wurde es schnell überall in Europa verbreitet. Die Imker schätzten den zuckerreichen Blütennektar für ihre Bienen und sorgten für die Ausbreitung der Pflanze, die bald auch wild vorkam. Der wissenschaftliche Pflanzename *Impatiens* (die *Ungeduldige*) verrät etwas von ihrem Verhalten, springen doch die reifen Samen bei leisestem Druck geradezu übermütig weit aus ihren Kapseln heraus. Edward Bach hat diese Eigenschaft, das ungeduldige Kaum-abwarten-Können, in Parallele zu menschlichem Verhalten gesetzt und die Kraut-der-Blüte für ebendiesen Typus empfohlen.

Gesundheit unterstützen

Das im frischen Zustand schwach giftige Springkraut wurde früher zur Blutreinigung empfohlen und als Tee getrunken. Heute steht die Bach-Blüten-Therapie, die ausschließlich die Blüten-Essenz verwendet, im Mittelpunkt der Anwendungen.

PHYTOTHERAPIE Blutreinigungs-Tee: 1 TL pro ¼ l Wasser, 5 Min. ziehen lassen und über den Tag verteilt trinken. **Samen:** für Speise-Öl. **Bach-Blüten-Therapie:** Die Zeitblüte *Impatiens* ist für die ungeduldigen Zeitgenossen genau richtig. Sie schwingt mit denen, die körperlich wie geistig-emotional stets auf Hochtouren laufen und spätabends immer noch voller Energie buchstäblich ins Bett springen – um dann 10 Sekunden später in sanften Schlummer zu fallen. Hier kann gelernt werden, sich in Geduld zu üben, sich Zeit zu nehmen und friedlich statt gereizt zu reagieren.

Beschwerden heilen

Früher wurde Springkraut als Brechmittel angewendet, war aber nur wirksam in hoher Dosierung. Als harntreibendes und blutreinigendes Kraut fand es bei etlichen Beschwerden weitere Verwendung.

PHYTOTHERAPIE Tee äußerlich zur Wundreinigung; der Absud auch für Sitzbäder bei Hämorrhoiden. **Stängel-Saft:** für Umschläge bei Insektenstichen. **Bach-Blüten-Therapie:** *Impatiens* ist Inhaltstoff der bachschen Notfalltropfen.



Die Samen werden weit herausgeschleudert.

Stachelbeere

Ribes uva-crispa

Stachelbeergewächse (*Grossulariaceae*)



Mit einfachen Mitteln vor Ungemach schützen

Sammeln und Anbauen

Stachelbeeren sind von Juni bis September reif, Jostabeeren (siehe unten) im Juni und Juli. Der Stachelbeerbusch braucht etwas Schatten und einen gut durchlässigen Boden. Da er sehr anfällig für Krankheiten und Insektenbefall ist, benötigt er besondere ökologische Pflege: ab und zu guten, chemikalienfreien Kompost oder Stallmist. Die Vermehrung geschieht durch Steckhölzer. Mit Borretsch in der Nähe stimulieren sich beide.

Gut zu wissen

Die Stachelbeere gehört zu den heilsamsten Obstsorten, die bei uns wachsen. Sie ist nicht nur eine Vitaminspenderin, sondern stärkt mit vielen Mineralstoffen, etwa ihrem hohen Gehalt an Silizium, das Bindegewebe, die Knochen, Haut, Haare, Nägel und Zähne. Weitere Inhaltsstoffe machen sie zu einer Herzschutzpflanze, die zudem hemmend auf Krebstumoren und Metastasenbildung wirkt. Stachelbeerkuchen, -marmelade, -kompott oder -wein in Bioqualität sind Delikatessen von beachtlichem Gesundheits- und Heilwert. Die Jostabeere ist eine Kreuzung aus Schwarzer Johannisbeere und Stachelbeere: Die tiefschwarzen Beeren sehen aus wie große Johannisbeeren und schmecken süß-aromatisch.

Unsere Erfahrung

Zu einer Frühjahrskur, wie sie die ayurvedische Medizin mit der ebenfalls stark Vitamin-C-haltigen Indischen Stachelbeere, der Amla-Frucht (*Emblica officinalis*)

Weitere Namen

Klosterbeere, Druscheln, Ägrisch, Ogrosi, Mungatzen, Meischgale, Chrosle, Chruselbeeri; engl. *gooseberry*, *fever berry*; franz. *groseillier épineux*, *groseillier à maquereaux*

Typische Merkmale

Strauch; bis über 1 m hoch; Äste stachelig; Blätter fingerartig; Beeren behaart, grün, rot oder weiß, saftig und süßsauerlich

Verwechslung

keine

Standort

Gebüsche und Hecken, Auen und Laubwälder, steinige Hänge

Vorkommen

Nord- und Mitteleuropa, Nordafrika, Kleinasien, Himalaja

Verwendung

Beeren frisch oder für Fruchtaufstriche, Kuchen, Chutneys und Wein

Inhaltsstoffe

viel Vitamin A, Vitamin B, C und E, Beta-carotin, Mineralstoffe, viele Faserstoffe, Anthocyane, Gerbstoffe

Wirkung

appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend, immunstärkend, das Bindegewebe stärkend, blutbildend, nervenstärkend, die Gehirnfunktionen unterstützend, tumorhemmend, herzstärkend



Josta-Beeren sind heutzutage in unseren Gärten bekannter.

empfiehlt, eignen sich unsere Stachelbeeren nicht, da sie erst im Sommer den nötigen Reifegrad erreichen. Doch Sie können im September eine frühe Herbstkur ansetzen. Mit den frischen Beeren – über zwei Wochen regelmäßig gegessen – ist der stärkende und regenerierende Effekt (siehe unten) am allerbesten.

Gesundheit unterstützen

Stachelbeeren bieten ein großartiges Vorbeugemittel für ein weites Spektrum an Krankheiten. Vor Erkältungen, koronaren Herzerkrankungen und Krebs können sie schützen. Auch können sie auf das Nervenkostüm, die Gehirntätigkeit sowie auf das Bindegewebe, die Knochen, Zähne und das Haar stärkend einwirken.

PHYTOTHERAPIE Frische Beeren: weisen den vollen Vitamingehalt auf und wirken am stärksten; alternativ kurz kochen und leicht abgekühlt mit Honig gesüßt verspeisen. **Frischer Presssaft:** nicht ganz so heilsam wie die Beeren: viele wirkungsvolle Pressrückstände fehlen

Beschwerden heilen

Als schwach kühlend und mäßig trocknend wird die Wirkung der Klosterbeere beschrieben. Traditionell empfehlenswert für die Galle, auch für geschwächte Menschen. Außerdem zur Entwässerung und Darmreinigung.

PHYTOTHERAPIE beste Heilanwendung durch die frischen Beeren

Gewöhnlicher Stechapfel

Datura stramonium

Nachtschattengewächse (Solanaceae)



Sinneswahrnehmungen in Grenzen halten

**Sammeln und Anbauen**

Alle Pflanzenteile sind giftig. Wir raten deshalb dringend vom Sammeln ab.

Gut zu wissen

Ein alter Zauber liegt über der weiß blühenden Pflanzenschönheit, die in der Geschichte Europas eine wichtige Rolle gespielt hat und deren Gebrauch vielen Frauen die Todesstrafe »angeht« hat: Das Nachtschattengewächs *Datura* steht weit oben auf der Liste der Hexen- und Zauberpflanzen. Die Wirkung ist hoch, weshalb sich der Stechapfel überall auf der Welt Respekt eingehandelt hat und von Ärzten gefürchtet war. Hin- und hergerissen sind die Gemüter bei einem Grenzgänger wie ihm – führt sein Genuss in den Himmel oder in die Hölle? Auf alle Fälle führt er hinaus aus unserer vertrauten Realität in unbekannte Erfahrungswelten, die sowohl als angenehm und den Horizont erweiternd als auch als bedrohlich erlebt werden. Die alten Anwendungen des Zauberpapfels geschahen immer aus einem lange erprobten kulturellen Hintergrund heraus, was sicherlich auch nicht immer ohne »Unfälle« vonstatten ging. Doch aus dem Zusammenhang gerissen wird der Umgang mit einer Giftpflanze wie dem *Dornapfel* noch gefährlicher. Die rechte Daturadosierung in der Medizin ist eine Gratwanderung – vom Asthma- bis zum Giftkraut.

Unsere Erfahrung

Völlig unterschiedlich und unberechenbar sind die Wirkungen von *Datura*. Das zeigen Beispiele von Touristen auf den Kanaren, wo es von *Torenäpfeln* nur so wimmelt: Nach dem Rauchen der Samen lag ein Mann drei Tage mit Fieber darnieder. Andere schluckten die Samen hinunter, gingen dann baden und wollten zu einer anderen Insel schwimmen.

Gesundheit unterstützen

Was »Gesundheit unterstützen« bedeutet, ist von dem jeweiligen kulturellen Hintergrund abhängig. Die Mohave-Indianer in Arizona sehen die bewusstseinsverändernde Wirkung des Indischen Stechapfels zum Beispiel als etwas Wünschenswertes an und nehmen öfter einen *Metelapfel*-Drink zu sich, wofür sie zerdrückte Wurzel und Blätter einige Stunden in Wasser ansetzen und den Absud trinken. In Indien werden Samen von *D. metel* zur psychoaktiven Verstärkung Alkohol zugesetzt oder über Nacht in der Nähe eines alkoholischen Getränks geröstet, sodass der Rauch dieses durchdringt. Eine Rauchmischung aus den Samen von *D. metel* und Nelken-Öl-Tabak soll heiter machen und einen Schlaf mit lebhaften Träumen induzieren. Die Maya nennen *D. stramonium* »ein kleines Wesen in Richtung der Götter«. Und die Mixe in Mexiko bitten den Pflanzengeist von *Datura* um Diagnostizierung und Heilung von Krankheiten. In den Industrieländern werden psychoaktive Wirkungen und Getränke – abgesehen von Alkohol – keineswegs als gesundheitsförderlich, sondern als gefährlich angesehen. Hier wird der Stechapfel nur noch im Krankheitsfall, meist in homöopathischer Dosis, zur Heilung herangezogen.

Beschwerden heilen

Dass der Pflanzengeist der *Datura* auf gefährliche Abwege führen kann, von denen es unter Umständen kein Zurück mehr gibt, war auch den alten Kulturvölkern klar. Wegen ihrer Giftigkeit wird die Pflanze heute bei uns nur noch als fertige Droge aus dem Handel oder in homöopathischer Potenzie-

Weitere Namen

Datura, *Dornapfel*, *Rauchapfel*, *Weißer Stechapfel*, *Donnerkugel*, *Indischer Stechapfel*, *Giftkraut*, *Hexenkraut*, *Teufelsapfel*, *Zauberkraut*, *Igelkolben*, *Kratzkräut*, *Metelapfel*, *Asthmakraut*, *Frauenzwingkraut*, *Tollkraut*, *Tollkörner*, *Tollkopf*, *Torenapfel*, *Tobkraut*, *Bockstaun*, *Schlafkraut*, *Stachelnuss*, *Stramonium*, *Zigeunerapfel*; engl. *thorn apple*, *jamestown weed*, *stinkweed*, *devil's trumpet*; franz. *stramoine*, *pomme épineuse*, *pomme de diable*, *herbe aux sorciers*

Typische Merkmale

einjährig; bis über 1 m hoch; Blätter eiförmig, unregelmäßig gezähnt, unangenehm riechend; Blüten einzeln stehend, weiß, mit 5-kantigem Kelch und trichterartiger Krone, sich abends öffnend und vollen, schweren, süßen Duft verströmend; Fruchtkapseln groß, eiförmig, stachelig, in den Achseln gerade nach oben stehend; Samen linsenartig, braunschwarz

Verwechslung

Samen des Kreuzkümmels (S. 204)

Standort

Schuttflächen, Ödland, Wegränder, Weinberge, an Zäunen, in der Nähe von Ortschaften

Vorkommen

Herkunft umstritten, vielleicht Mexiko; Ägypten, Afrika, Israel, Nordamerika, seit 500 Jahren auch in Europa wild, auch in Gärten

Verwendung

Wurzel, Blätter, Samen für Droge; frisches Kraut und blühende Zweigspitzen für Homöopathika

Inhaltsstoffe

Tropanalkaloide (Scopolamin, Atropin, L-Hyoscyamin), Flavonoide, Kumarine

Wirkung

krampfösend, schmerzstillend, auswurf-fördernd, schlaffördernd, betäubend, psychoaktiv; Giftigkeit ist stark abhängig von der Dosierung – ähnliche Wirkung wie bei der Tollkirsche! getrocknete Blätter können ab 0,3 g giftig, bei 4–5 g tödlich sein



Samenkapfel des Indischen Stechapfels

rung empfohlen, vor allem bei gestörter Sinneswahrnehmung und krampfartigem Husten.

PHYTOTHERAPIE Pulverisierte Blätter (Droge, aus der Apotheke): bei Parkinson, Asthma und Reizhusten

HOMÖOPATHIE Stramonium D30: bei Wahrnehmungsstörung, Psychose, Wochenbett-Psychose, Epilepsie, Migräne, Augen-Entzündung oder Krampfzustand

Stechginster

Ulex europaeus

Schmetterlingsblütler (*Fabaceae*)



Licht in der tiefsten Dunkelheit entdecken



Weitere Namen

Gaspeldorn, Englischer Dorn, Keltischer Dorn, Hülsendorn, Christdorn, Christuskrone, Stechkraut, Stickheide, Hartreckel,

Sammeln und Anbauen

Stechginster blüht mehr oder weniger das ganze Jahr über, am stärksten von April bis Juli und dann wieder im September. Er braucht viel freies Land ohne andere Pflanzen um sich herum und viel Licht, außerdem nicht zu trockenen Boden, der

möglichst sauer und kalkarm ist. Der duende, golden blühende Strauch kann Wind und Sturm, viel Regen und auch etwas Frost vertragen, aber keine längeren Trockenperioden. Im April/Mai brechen die Samenkapseln mit leisem Knistern auf und versprühen ihre dunklen, runden Samen in weitem Umkreis. Sie sammeln sie am besten im Mai/Juni, um sie im nächsten Frühjahr zu säen. Stechginster bietet beim Auorsten guten Schutz für junge Bäumchen.

Gut zu wissen

Königlich wie ein goldbestickter Mantel legt sich im Juni die Blütenfülle des Stechginsters über das hügelige Land. Allein schon der Anblick *besticht*. *Englischer Dorn* heißt er auch, wobei *Keltischer Dorn* richtiger wäre, denn es sind vor allem die ehemals keltischen Länder und Regionen wie Irland, Schottland, Wales und Cornwall, die von dem *Stechkraut* bevorzugt werden. Die Pflanze regt die Monatsblutung an – und blockiert die Möglichkeit einer Empfängnis. Der Volksmund sagt, die Christuskrone wurde aus dem *Christdorn* geflochten.

Unsere Erfahrung

In Irland taucht der Stechginster weite Landstriche in leuchtendes Gold. Wer daran schnuppert, möchte garantiert nicht mehr so schnell weggehen. Dieser himmlische Anblick gehört zu den stärksten Eindrücken in Irland, Schottland und den Hebriden. Was wäre all der Zauber der Grünen Insel ohne seinen Stechginster? Die alten Geheimnisse der keltischen Vergangenheit locken immer noch mit duender Blüte.

Gesundheit unterstützen

Stechginster versprüht mit seinen goldgelben Blüten und seinem verführerischen Honigduft eine lebensbejahende Freude, eine wärmende Geborgenheit, in der keine schlechten Gedanken aufkommen können. Er strahlt Wärme, Geborgenheit und Liebe aus, allem rauem Wetter zum Trotz. Die getrockneten Blüten bewahren den aufbauenden, Zuversicht spendenden Duft noch monatelang. Aus der irischen Volksmedizin ist die menstruationsfördernde Wirkung überliefert.

PHYTOTHERAPIE Blüten-Tee: wirkt allgemein reinigend und macht Mut. Die Blüten verleihen Tee und Wein (Großbritannien), Whisky (Irland) und Bier (Dänemark) eine feine, erfrischende Geschmacksnote. Sie können auch wie Gurken eingelegt werden und ergeben eine leckere Würze.

Eingeweichte Samen: wirken flohabweisend (traditionell). **Bach-Blüten-Therapie:** Die Hoffnungsblüte *Gorse* gibt neuen Auftrieb, wenn alles aussichtslos erscheint – für jene, die schon lange krank sind oder eine Durststrecke durchlaufen ohne Aussicht auf Veränderung; aufbauend, wenn es in der Kindheit eine längere Krankheitsphase gab.

Heiddorn, Heideginster, Sumpfginster, Hollepuster; Früchte: Knackmandeln; engl. *gorse*, *furze*, *whin*; franz. *ajonc d'Europe*, *genêt épineux*

Typische Merkmale

kleiner Strauch; immergrün; bis zu 2 m hoch; tiefe Wurzeln; sehr stachelig, zu Dornen umgewandelte, kurze Triebe; wenige Laubblätter, lanzettförmig, wechselständig, von der Keimpflanze ausgebildet; Blüten dottergelb, stark nach Honig und Kokos und zugleich frisch duftend; Hülsenfrüchte filzig behaart, schwarzbraun; Rinde und Blüte mit gelbem Farbstoff

Verwechslung

andere Ginsterarten wie Besenginster, Färber-Ginster

Standort

Heidesand, Torfboden, frei stehend, in lichten Eichen- und Kiefernwäldern seltener

Vorkommen

Heimat Atlantikküste; heute in Westeuropa von Schottland bis Portugal, ganz Großbritannien; seltener in Nordwestdeutschland

Verwendung

Blüten zum Tee, Wein, Extrakt und für Bach-Blüten-Essenz

Inhaltsstoffe

Flavonoide, Terpene, Cystisin

Wirkung

wundheilend, stimmungsaufhellend; giftig sind die nicht zur Anwendung empfohlenen Zweige und Früchte

Beschwerden heilen

Angezeigt ist Stechginster traditionell bei Erkältungen, Husten, Verdauungsstörungen, Würmern, Gelbsucht, Herzbeschwerden und Hautproblemen. Heute wird die Blüte bei seelischen Zuständen der Verzweiflung und Aufgabe jeglicher Hoffnung verwendet, wenn einen der (Lebens-)Mut verlassen hat.



Das Herz weit werden lassen

Weitere Namen

Ilex, Deutscher Mate-Tee, Hölder, Hültbaum, Stechdorn, Stechle, Christdorn, Spisehölzli, Schaschteenfägerkraut, Schradl, Schrätelbaum, Donnerschmiss, Rossschradl, Kühschradl; engl. *holly*; franz. *houx*

Typische Merkmale

immergrüner Strauch oder Baum; meist zweihäusig; bis zu 300 Jahre alt (falls frostgeschützt); bis zu 10 m hoch; Blätter stachelig, spitz gezähnt, glänzend wie Leder; Blüten weiß; Früchte rot

Verwechslung

keine

PHYTOTHERAPIE Blüten-Tee: bei Scharlach, Gelbsucht, Nierensteinen und Milzleiden (traditionell). **Blütenwasser:** 1 Handvoll frische Stechginster-Blüten in einer Glasschale mit kaltem Wasser ansetzen, sodass sie gerade bedeckt sind, 3 Std. an einen ruhigen Ort in der Sonne stellen, filtern und eine dunkle Flasche damit halb füllen; die andere Hälfte mit Branntwein (38 %) auffüllen. Von der Essenz tgl. 3 Tr. pro Glas Wasser nehmen in Zeiten der Seelenverstimmung, wenn gar nichts mehr geht, nicht einmal Weinen. **Salbe:** Balsam, Salbe, Creme aus den Blüten; heilt wunde, rissige und raue Haut

Stechpalme

Ilex aquifolium

Stechpalmengewächse (*Aquifoliaceae*)



Sammeln und Anbauen

Die Stechpalme blüht im Mai und Juni, und dann werden auch die jungen Blätter gepflückt. Die Stechpalme darf in Deutschland nicht für Handelszwecke gesammelt werden. Sie wächst gern im Schatten anderer Gehölze und muss vor kalten Winden geschützt werden, indem der Boden gut feucht mit Torfmull aufgefüllt wird. Frost verträgt sie nicht gut. Die Vermehrung geschieht durch Ableger im August oder Absenker im Oktober. Die Blätter des Matebaumes (*I. paraguariensis*) werden in den Tropen vor Ort gesammelt und zur besseren Haltbarkeit geröstet.

Gut zu wissen

Der Legende nach wurde die Dornenkrone Christi aus den stacheligen Zweigen der Stechpalme gewunden, deshalb *Christdorn*. So galt diese »Palme« als etwas Heiliges, und ihre Zweige wurden am Palmsonntag in der Kirche im Palmbusch geweiht. Bis heute spielen sie eine Rolle als Weihnachtsschmuck. Etliche Namen für den *Stechdorn* weisen auf seine Abwehrkraft gegenüber unerwünschten Geistern in Haus und Hof hin: So heißt er im Volksmund auch *Schrätelbaum*, nach dem Schradt, Schrat

und Schrattel, der noch in unserer Vorstellung von einem urwüchsigen, zottigen Waldschrat steckt. Im Stall aufgehängt beschützt das *Rossschratl* und *Kühschratl* Pferde und Kühe. Das *Stechle* wurde auch als Putzbürste für Schornsteinfeger, als *Schaschteenfägerkraut*, verwendet. Heilanwendungen spannen einen Bogen von Seitenstechen über Verrenkungen bis zu chronischer Bronchitis. Auf der emotionalen Ebene öffnet die Blüte von *Holly* das Herz und macht es weit. Mate ist in Südamerika ein Getränk, dessen Genuss in vertrauter Runde zeremoniellen Vorschriften folgt. Es gehört zum guten Ton und ist Zeichen der Gastfreundschaft, einem Gast Mate anzubieten. In Europa ist dieses Stechpalmengewächs eher als Heilmittel in homöopathischer Potenz bekannt, doch gibt es in Berlin mittlerweile sogar einen Matebierbrauer.

Unsere Erfahrung

Von einer bekannten Bach-Blüten-Therapeutin hörte die Autorin von dem Fall eines Ochsens, der von Eifersucht geplagt wurde. Als er einmal erkrankte, wurde er mit der Blüten-Essenz der Stechpalme, mit *Holly*, erfolgreich behandelt. Offenbar taten ihm die Blütentropfen gut, denn er sperrte bereits beim fernen Anblick der »Ochsen-therapeutin« sein Maul weit auf.

Standort

selten wild (geschützt), meist in Gärten

Vorkommen

Westeuropa, Atlantikküste, Mittelmeerraum

Verwendung

getrocknete Blätter für homöopathische Zubereitungen; frische Blüten für Essenz

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, Glykoside, Bitterstoffe, Farbstoff, Wachs, Gummi, Kalisalze

Wirkung

immunsteigernd, fiebersenkend, harn-treibend; größere Mengen der Beeren können für Kinder giftig sein (nicht aber für Vögel)

Gesundheit unterstützen

Die Blüten-Essenz der Stechpalme steht denen zur Seite, die leicht Gefühlen des Neids und der Eifersucht nachgeben. Sie führt aus dieser Gefühls-sackgasse hinaus und lässt sie Vertrauen entwickeln.

PHYTOTHERAPIE Bach-Blüten-Therapie: Die Herzöffnungsblüte *Holly* zeigt jenen den Weg, die aus der Enge der missgünstigen Gedanken herausfinden und wieder ganz ihrem Herzen vertrauen wollen. **Tee aus Mateblättern** (schwarz oder grün): können wie schwarzer Tee zubereitet werden; je kürzer er zieht, umso anregender wirkt er auf das Nervensystem und die Verdauung; in Südamerika schon fast ein Aufputschsuchtmittel, in Paraguay Nationalgetränk; ob zu starker Genuss kanzerogen wirkt, ist bisher nicht geklärt

Beschwerden heilen

Während früher auch Beeren wie Blätter als Tinkturen und Tees und auch die Pflanzenasche heilkundig genutzt wurden, wird heute nur noch zur homöopathischen Anwendung der Stechpalme geraten. Mate-Tee wird hierzulande vorwiegend als Kreislaufregulans und bei Übergewicht verordnet.

PHYTOTHERAPIE Tee aus *I. aquifolium*-Blättern: bei längerem Husten; bei chronischer Bronchitis und Fieber. ***I. paraguayensis*-Blätter:** als Tee vor allem zum Abführen; auch bei geistiger und körperlicher Erschöpfung; geräucherter Mate-Tee soll bei hoher Konzentration und Dosis krebsfördernd sein. Ungeräuchert wird er von Wissenschaftlern allerdings als das Naturheilmittel bei Darmkrebs empfohlen.

HOMÖOPATHIE *Ilex aquifolium* D6: bei Bindehaut-Entzündung und Gelenksbeschwerden mit wechselndem Fieber. ***Ilex paraguayensis* D6:** bei Magersucht, Depression, Schlafsucht oder zur Verringerung des Appetits (Arzt konsultieren!)



Aus Blättern des Matebaums wird vor allem in Südamerika Tee gebraut.



Mit Feinem Hartes lösen

Weitere Namen

Edler Steinklee, Wilder Klee, Ziger, Großer Steinklee, Römischer Klee, Güldener Klee, Bärenklee, Riechklee, Zigerchut, Honigklee, Hummelklee, Immenklee, Lehmwurzel, Mottenklee, Schabenkraut, Schnupftabaksklee, Liebfrauenschühlein, Nierenklee; engl. *field melilot*; franz. *mélilot officinal*, *mélilot jaune*, *trèfle jaune*

Typische Merkmale

ein- bis zweijährig; Pflanze aufrecht; Blätter 3-teilig, gezähnt; Blüten klein, gelb, honigreich, in Trauben; nach dem Trocknen sehr stark nach Honig duftend (Kumarin)

Verwechslung

M. alba, *M. altissima*, *M. indica* – alle phytotherapeutisch heilsam

Standort

Wegränder, Schutthalden, Steinbrüche

Vorkommen

Europa, viel in Süd- und Mitteleuropa, Asien, Nordafrika

Verwendung

blühendes Kraut

Inhaltsstoffe

Glykoside, Kumarin, Flavonoide, Melilotsäure, Benzoessäure, Schleim, Cholin

Wirkung

das Gewebe erweichend, den Lymphfluss fördernd, entzündungshemmend

Echter Steinklee

Melilotus officinalis

Schmetterlingsblütler (*Papilionaceae*)



Sammeln und Anbauen

Die Pflanze blüht von Mai bis Oktober und ist in dieser Zeit »reif« zum Pflücken. Sie benötigt Sonne, einen trockenen, steinigen Boden und mag als *Lehmwurzel* gern einen lehmigen Grund. Für den Kühlkeimer können Sie die Saat im Kühlschrank bei 5–10°C in einem Plastikbeutel in feuchtem Sand über zwei bis vier Wochen ankeimen.

Gut zu wissen

Im alten Griechenland wurden die Heilkräuter für die äußerliche Behandlung bei Geschwülsten an Augen, After und Geschlechtsorganen genutzt und in Form eines Blüten-Pflasters für eitrige Geschwüre. Innerlich wurden Magengeschwüre und Gebärmutterleiden mit der Pflanze geheilt. Steinklee macht weich, was steinhart ist. *Nierenklee* heißt er deshalb weiter, da er die »Nieren, Blasen und Geburtsglieder« erwärmt und harntreibend wirkt. Als duftender *Riechklee* gereicht er nicht nur Menschen zur Freude, sondern auch Bienen. Die Insekten laben sich an den honigreichen Blüten des *Honig*-, *Hummel*- und *Immenklee*s. Als *Schnupftabaksklee* verbessert er den Tabaksduft. Andere Namen verraten weitere Funktionen: *Mottenklee* und *Schabenkraut*. In der Küche ging es aber nicht nur um das Ende von Küchenschaben, sondern auch um die Geschmacksverbesserung des Grünkäses, genannt *Ziger* oder *Schabziger*, dem auch Schabzigerklee zugesetzt wurde – daher sein Name *Zigerchut*.

Unsere Erfahrung

Bei einer sommerlichen Autofahrt durch die damalige DDR fielen der Autorin die vielen industriellen Brachflächen auf, die den trostlosen Eindruck einiger Städte und ihrer Umgebung verstärkten. Doch bei näherem Hinschauen leuchtete in dem öden Grau etwas Hellgelbes auf, das dieses wohltuend durchbrach: Honigklee, überall inmitten geborstenen Betons und Schutts, strahlend, aufrecht, freudig wuchernd – Pflanzen, die auf sachte, aber stolze Weise Lebendigkeit zeigten und nicht kleinzukriegen waren ...

Gesundheit unterstützen

Der Honigklee zeigt in seiner Wuchsgestalt viel Leichtigkeit und Durchlichtung. Er kann damit psychosomatische Zusammenhänge zwischen

Verkrampfungen, Verhärtungen und Depressivität auflösen: parallel zu anderen Heilmitteln und -methoden.

PHYTOTHERAPIE Tee, Kräutersäckchen, Schlafkissen: getrocknetes Kraut entfaltet lieblich süßen Duft, der beruhigend und schlaffördernd wirkt.

Badezusatz: Absud zum Badewasser zugeben; als Venentonicum. **Gewürz:** getrocknetes Kraut zur »Verfeinerung« von Speisen wie innere Verhärtungen

HOMÖOPATHIE *Melilotus officinalis* D6: Anzeichen von Kopfschmerzen bei Wetterwechsel vorbeugen mit 1–2 Gaben von 3 Globuli

Beschwerden heilen

Krampfadern, Lymphknotenverhärtungen, geschwollene Mandeln, generell harte Drüenschwellungen, Eiterungen, Venen-Entzündung, Hämorrhoiden – diese unschönen Beschwerden aus der Symptomenreihe der lymphatisch verursachten Verhärtungen und Schwellungen lassen sich mit Steinklee gut behandeln. Doch ein Heilfachkundiger sollte zusätzlich um Rat gefragt werden.

PHYTOTHERAPIE Blüten-Tee: leicht abgekühlt geeignet zur Kompresse bei eitrigen Ohr- oder Augen-Entzündungen. **Steinklee-Öl:** Blüten in einem fest verschließbaren Glas mit Oliven-Öl aufgießen und nach einigen sonnigen Wochen filtern; zum Einreiben von Krampfadern

HOMÖOPATHIE *Melilotus* D3–D6 Globuli: für Kopfschmerzpatienten mit heftigem Blutandrang zum Kopf (Stirnkopfweg) und Besserung bei Nasenbluten und starker Periodenblutung

Echter Sternanis

Illicium verum

Sternanisgewächse (*Illiciaceae*)



Mit Fantasie würzen

Sammeln und Anbauen

Die Sterne werden vor der Reife im Oktober geerntet und dann in der Sonne getrocknet. Sternanis wächst in hiesigen Breitengraden nicht.

Weitere Namen

Badian; engl. *star anise*, *badian*;
franz. *anis de la Chine*, *badiane*

Typische Merkmale

immergrüner Baum, bis zu 15 m hoch;
Rinde birkenartig; Blätter elliptisch bis
lanzettförmig; Blüten weiß, gelblich oder
rot; Samenkapseln (Früchte) 8- bis 11-zä-
ckig, sternförmig, rotbraun, mit glänzend
braunen Samen; Duft stark, anisähnlich,
süßlich würzig, warm

Verwechslung

keine

Standort

sandige Orte, Halbschatten bis Sonne;
frosthfreie Regionen

Vorkommen

Heimat China, Vietnam; heute überwie-
gend Südchina, Indochina und Japan

Verwendung

Samen und Samen-Kapseln als Speise-
gewürz, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Gerbstoffe, Saponine

Wirkung

verdauungsfördernd, blähungstreibend,
harntreibend, die Produktion von Ma-
gensaft anregend, Hustenreiz lindernd,
schleimlösend, antibakteriell, zahn-
schmerzlindernd

Gut zu wissen

Illicere bedeutet *anlocken*. Das tut das fernöstliche Gewürz mit seinem einzigartigen Du. Es ist als Gewürz in der Weihnachtszeit nicht mehr wegzudenken, würzt mit seinem Aroma-Öl Backwerk und Getränke. In seiner chinesischen Heimat gehört er zu einer ausgewogenen Gewürzmischung aus fünf gleich verteilten Bestandteilen: Kassie (oder Zimt), Gewürznelken, Szechuanpfeffer und Fenchel, dem »Fünf-Gewürze-Pulver«. Das ätherische Öl mit seinen starken Wirkstoffen Anethol und Safrol erreicht das menschliche Bewusstsein und regt es zu neuen, auch abenteuerlichen Gedankenverknüpfungen an. Es gehört in den Absinth, die Künstlerdroge des 19. Jahrhunderts, die als »Grüne Fee« und »Muse der Dichter« so manchen Kopf verdreht hat. Als Balsam wie Räucherwerk stachelt die Pflanze an und befreit von unnötigen Ängsten.

Gesundheit unterstützen

Der so zauberhaft anzuschauende Sternanis ist ein entspannendes und beruhigendes Mittel. Als Gewürz wirkt es positiv auf den Verdauungstrakt, verhindert Blähungen und regt die Magen- und Darmtätigkeit an. Die Früchte werden für einen guten Atem gekaut. In dem aromatischen Öl der Pflanze steckt auch psychisch anregendes Potenzial, das zu künstlerischen wie auch zu aphrodisischen Taten anregt.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus 1 EL voller Sterne in 20 Minuten 1/2 l Tee kochen und nach Geschmack mit Honig genießen. **Gewürz:** gehört in Glühwein, Weihnachtsbäckerei, Brot, Liköre, Currys, Pickles und als Teil des »Fünf-Gewürze-Pulvers« in chinesisches, im Teigmantel (aus Stärke und Eiweiß) gebackenes Gemüse. **Alkoholfreier Glühwein:** anstatt zur Hälfte Wein nehmen Sie ausschließlich Saft, etwa von Blutorange oder Orangen oder als weiße Variante Apfelsaft; dazu Zimtstangen und Nelken und nach Bedarf einige Zitronenscheiben und Honig; lecker und anregend.

AROMAKUNDE süßscharfes Aroma, das weniger an Anis als an Pfeffer erinnert; fördert die Kreativität im Menschen, der es bewusst einatmet

Beschwerden heilen

Äußerliche Aroma-Anwendungen bei Hautkrankheiten, Rheuma und Erkältungskrankheiten. Innerlich tun die Fruchtkapseln, auch in Getränken und Speisen, bei Koliken und Verdauungsstörungen Gutes. Sternanis ist ein anerkanntes Heilmittel vor allem bei Katarrhen im Atembereich und bei Verdauungsstörungen.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus den ganzen Kapseln 15 Min. kochen; für Kinder, die beim Zahnen unter Durchfall leiden

HOMÖOPATHIE *Anisum stellatum* C3: bei wiederkehrenden kolikartigen Blähungen, bei Husten mit stechendem Rippenschmerz

AROMAKUNDE Öl-Lotion: für Einreibungen bei Verdauungsstörungen, Husten, Bronchitis, Mandel-Entzündung, Nervenschmerzen, Zahnschmerzen, Ischias, Kopfschmerzen; auch um Flöhe, Läuse und Milben loszuwerden; als Parfüm; Öl nicht innerlich einnehmen, äußerlich nicht bei Sonnenbädern (erhöht die Fotosensibilität!)

Wildes Stiefmütterchen

Viola tricolor

Veilchengewächse (*Violaceae*)



Geplagte Haut streicheln

Sammeln und Anbauen

Das einjährige Kraut wird zwischen Mai und September gesammelt, traditionell zu Johanni um die Mittagszeit. Wie üblich zügig im Schatten trocknen und in dunklen, fest verschlossenen Behältern aus Glas, Porzellan oder Keramik aufbewahren. Sie müssen jedes Jahr wieder neu aussäen.

Gut zu wissen

Hinter den lieblichen *Mädchenaugen* verbirgt sich ein Schönheitsmittel für die Haut, das selbst von hartnäckigen Hautproblemen befreit, von Ekzemen, Schuppenflechte und Herpes, und das auch wunde Haut heilend umhüllt. Das *Annekattrinchen* ist ein vorzügliches Baby- und Kinderheilkraut. Babys wurde es ins Badewasser gelegt und Kleinkindern half es bei epilepsieähnlichen Krämpfen. Die krampflösende Eigenschaft wurde bei Erkrankungen im Brustraum genutzt, bei Keuchhusten, Lungenkrankheiten, Asthma und Luftröhrenkatarrh wie auch bei Darmkrämpfen. Was aber hat die Stiefmutter im Namen zu suchen? Sie soll das farbenprächtige, sprich selbstgefällige, große Blütenblatt sein und thront in der Mitte, ihre Töchter sitzen neben ihr, auch aufgeputzt, und oben stehen die Stieftöchter, schlicht und einfarbig angezogen.

Unsere Erfahrung

Wildkräutersalz mit Stiefmütterchen ist eine Energiebombe, mit der Sie sich das Essen angenehm salzen können. Bis Mai werden gesammelt: Spitzwegerich, Giersch, Schafgarbe, Löwenzahn; dann werden bis in den Herbst hinein noch Stiefmütterchen, Gänseblümchen, Ysop, Majoran, Liebstöckel, Bärenklau, Brennnessel, Gundelrebe, Labkraut und Hirtentäschel gesammelt. Alle Kräuter trocknen, per Hand zerreiben, anschließend im Mixer zerkleinern oder im Mörser zerstoßen. Mit wenig Salz mischen – so stellen Sie ein wertvolles Heilsalz her.

Gesundheit unterstützen

Das *Samtveigerl* macht die Haut schön, rein und samtig. Auch Ihrem Herzen und dem Atembereich tun Sie Gutes mit dem Tee des getrockneten Krautes. Er kräftigt und beugt Erkältungskrankheiten vor.

Weitere Namen

Nachtviole, Gesichtlein, Schöngesicht, Großmütterle, Mütterli, Sechswöchnerintee, Mädchenaugen, Dreifaltigkeitsblümlein, Augenthee, Skrofelkraut, Teeveigerl, Annkatraintcher, Annegetrainchen, Kathrinchen, Ackerveilchen, Jesusblümchen, Samtblümlein, Samtveigerl, Siebenfarbenblume, Tag- und Nachterle, Unnütze Sorge, Stiefkinder, Samtveigerl, Abnehmkraut, Brustkraut; engl. *pansy*, *heartsease*; franz. *pensée sauvage*

Typische Merkmale

einjährig; etwa 20 cm hoch; Blätter ei- oder herzförmig; Nebenblätter groß; Blüten hellgelb, weißlich rosafarben oder violett, unteres Blütenblatt mit gelbem Saftmal und wie die beiden anderen seitlich dunkel gestrichelt

Verwechslung

Veilchen (S. 368)

Standort

Wiesen, Weiden, Äcker, Felder, Dünen

Vorkommen

Eurasien, gemäßigte Zonen

Verwendung

ganzes blühendes Kraut, für Tee

Inhaltsstoffe

Alkaloide, Anthocyanin, Flavone, Gerbstoffe, Gerbsäure, Methylsalicylat, Schleimstoffe, ätherisches Öl

Wirkung

entzündungshemmend, schleimlösend, blutreinigend



*Mit Milde und Güte dem
Leid widerstehen*

Weitere Namen

Stinkender Storcheschnabel, Ruprechtskraut, Robertskraut, Gottesgnadenkraut, Warzenkraut, Orvale; engl. *robert geranium*; franz. *géranium*, *herbe à Robert*, *cerfeuil sauvage*

Typische Merkmale

bis zu 1/2 m hoch; Stängel rot, verzweigt; Blätter handförmig geteilt; Blätter und Stängel weich behaart; Blüten klein, in violetten Farbtönen; Fruchtknoten schnabelförmig; widerwärtig nach Wanzen riechend

Sammeln und Anbauen

Der Storcheschnabel wächst in der freien Natur, während seine duende Verwandte, die Rosen-Geranie (*Pelargonium graveolens*), einen Platz auf der warmen Fensterbank oder der geschützten Terrasse oder dem Balkon liebt. Die Blüte- und Sammelzeit der Wildpflanze dauert von Mai bis September. Beide Pflanzenarten sind äußerst genügsam. Die Zimmerpflanze wächst gut mit einer Stütze und lässt sich durch Ableger oder abgetrennte Zweiglein, die im Wasserglas schnell Wurzeln treiben, vermehren. Bei der Wildpflanze geschieht dies durch Wurzelteilung.

Gut zu wissen

Die überwiegend in Südafrika beheimatete Pflanzenfamilie umfasst 250 Arten. Die langen roten Stängel des Storcheschnabels erinnern an Storchenbeine und seine

PHYTOTHERAPIE Tee: zur Anregung des Stoffwechsels und der Durchblutung der Haut; blutreinigend, leicht abführend

HOMÖOPATHIE Viola tricolor C30: 3 Globuli pro Woche zur Stärkung der Kopfhaut und Haut; für Kleinkinder mit Neigung zu Milchschorf

Beschwerden heilen

Bei anhaltendem Husten von Kindern dauerhaft geeignet. Auch wenn Ihre Haut chronisch entzündlich und schorfig ist.

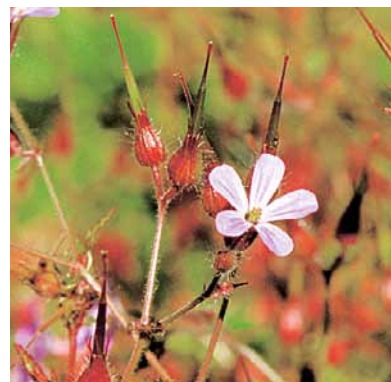
PHYTOTHERAPIE Waschung: 1 Prise getrocknetes Kraut pro Tasse heißes Wasser; unreine Haut mehrmals tgl. damit waschen; auch bei Hautkrankheiten. **Tee:** aus dem getrockneten Kraut; schleimlösend bei Husten. **Tinktur:** bei Hautausschlag. **Salbe:** aus Honig und pulverisiertem Kraut anrühren; für hartnäckige Wunden

HOMÖOPATHIE Viola tricolor C6: bei stark juckenden, eitrigen Hautausschlägen. **Viola tricolor D3:** 3 × tgl. 5 Tr. bei Ekzem hinter den Ohren

Storcheschnabel

Geranium robertianum

Storcheschnabelgewächse (*Geraniaceae*)



Samen-Kapsel an einen Storchkopf mit langem Schnabel. Er bringt nach altem Glauben Kindersegen. So wurde Kraut unter das Bett von Ehepaaren gelegt, die sich Kinder wünschten. Tatsächlich finden wir heute noch Rezepte, die die Fruchtbarkeit anregen sollen (siehe unten). Als *Ruprechtskraut* hat die Pflanze einen ihrer weiteren Namen vom heiligen Ruprecht (Robert) ererbt, der wiederum als Hüter des Eheglücks gilt. Diese Aspekte machen Sinn, wenn wir sie mit dem alten ärztlichen Wissen um seine herztärfkende Heilwirkung verbinden. Auch die erst seit etwa 300 Jahren bei uns häuslich gewordene Rosen-Geranie ist eine Herzpflanze. Mit ihrem Duft beirzt sie das Herz, sowohl das Organ als auch das liebesfähige Herz.

Unsere Erfahrung

Eine Patientin, Mitte sechzig, kam in die Praxis mit ödematös geschwellenen Armen, Beinen und Gelenken – Folgen ihrer Herzschräche, die schon lange medikamentös behandelt wurde. Sie war in ihrer Ausstrahlung herzensgutmütig, doch sie rang spürbar mit ihrem Selbstvertrauen, auch als ältere Dame ernst genommen zu werden. Lotion-Einreibungen mit dem Öl der Rosen-Geranie führten kurzfristig zu noch stärkerer Ödembildung und zu rotflächigem Hautausschlag, was ihr gehörig Angst einflößte und ihren Arzt dazu verleitete, von ätherischen Ölen abzuraten. Doch da begehrte sie auf: Sie hatte sich für die Aromabehandlung entschieden, da sie deren und ihrer eigenen Naturheilkraut vertraute. Beim folgenden Praxisbesuch füllte sie mit ihrer Präsenz kraut- und liebevoll den Raum, und berichtete freudig.

Verwechslung

andere Storchschnabel-Arten

Standort

an feuchten, schattigen Plätzen, in Hecken, an Mauern

Vorkommen

Europa, Amerika, Asien

Verwendung

ganzes Kraut, für Tee, Wein, Tinktur, Frischsaft, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

Bitterstoffe (Geraniin), Gerbstoffe, ätherisches Öl

Wirkung

zusammenziehend, antibakteriell, entzündungshemmend, stimmungsaufhellend, blutungsstillend, stopfend

Gesundheit unterstützen

Mild mit der eigenen Haut, dem eigenen Herzen und der rauen Welt umgehen – das sind die Motive der Geranie. Das Leben immer wieder weiterzubringen ist das Anliegen jener Menschen – oft Frauen –, die zu dieser Pflanze eine Zuneigung empfinden. Als leicht anregend und zugleich entspannend, als ausgleichend und harmonisierend gelten die Duftanwendungen mit der Rosen-Geranie.

PHYTOTHERAPIE Tee: Storchschnabel mit Polei-Minze und Weinraute muntert das trübe Herz auf. **Badezusatz:** 200 g Storchschnabelkraut mit Wasser aufkochen und dem Vollbad als Wohltat für die empfindliche Haut zugeben. **Blüten-Wein:** frische Blüten 2 Wochen in Wein ziehen lassen; zur Anregung der Fruchtbarkeit jeden Abend ein Gläschen (traditionell)

AROMAKUNDE P-graveolens-Öl oder das zurückhaltender wirkende **P-roseum-Öl:** hautschützend, das Bindegewebe straffend. **Einreibung, Bad oder Raumbeduftung:** für die gereifte Frau, die sich ihrer Lebenserfahrung wohlbewusst ist, womöglich schon viel Leid zu ertragen hatte und doch nicht verbittert ist, sondern mit Herzensstärke Lebenszuversicht weiterzugeben versteht

Beschwerden heilen

Beide Geranien-Arten wirken stärkend in Herzensdingen und heilsam auf Haut und Schleimhaut. Das gilt bei Entzündungen und Geschwüren, Harnwegsinfektionen, Zahnfleisch-Entzündungen, Ausschlag, blutenden



Mit Unheimlichem umgehen können

Weitere Namen

Altseim, Baganz, Brauerkraut, Flohkraut, Gichttanne, Hartheide, Heidenbienenkraut, Kühnrost, Mottenkraut, Rausch, Tannenporst, Moor-Rosmarin, Wald-Rosmarin, Wanzenkraut, Zeitheide, Zeitheil; engl. *dutch myrthe*; franz. *lédon des marais*

Typische Merkmale

immergrüner Strauch; 1–1,5 m hoch; Zweige rostbraun, filzig behaart, ausladend; Blätter lederartig, lanzettförmig; Blüten weiß bis rosa; intensiver, harziger Waldduft, an Kampfer erinnernd

und schwer heilenden Wunden, Rose, Halsschmerzen, entzündeten Nerven, leichtem Durchfall. Die Rosen-Geranie wirkt am besten durch ihr wunderbares Rosen-Aroma, der Stinkende Storchschnabel besser und eleganter in phytotherapeutischen Anwendungen.

PHYTOTHERAPIE Storchschnabel-Frischsaft: zu Umschlägen und Waschungen bei Ausschlag. **Tee aus Kaltauszug:** 2 TL Storchschnabelkraut pro Tasse Wasser, für obige Indikationen. **Geranien-Wein:** Storchschnabelkraut in Rotwein 2 Wochen ziehen lassen; bei leichten Darmblutungen und Entzündungen der Magenschleimhaut (Arzt konsultieren!)

HOMÖOPATHIE *Geranium maculatum* C3: bei chronischem Durchfall und zu starken Menstruationsblutungen

AROMAKUNDE *P.-graveolens*-Öl: als Lotion oder Badezusatz bei juckenden Hautentzündungen und schmerzhafter Gürtelrose. **Hydrolat der Rosen-Geranien:** bei Neurodermitis; für viele Betroffene eines der ganz wenigen erträglichen Behandlungsmittel, die sie überhaupt noch an ihre Haut lassen können

Europäischer Sumpfporst

Ledum palustre ssp. *palustre*

Heidekrautgewächse (*Ericaceae*)



Sammeln und Anbauen

Wegen der Giftigkeit ist vom Eigenanbau abzuraten. Wildsammlung des blühenden Krautes im Juni und Juli ist eher in skandinavischen Regionen möglich, hierzulande ist Sumpfporst geschützt.

Gut zu wissen

Der Absud aus Blättern und Blütenknospen wirkte früher bei Ruhr, Hautproblemen, Keuchhusten, Bronchialkatarrh, Gicht, Fieber, machte schwitzen oder erzeugte in stärkerer Konzentration Brechreiz. Er ließ die Periode kommen, löste Krämpfe, trieb den Harn. Dass Porst auch stark berauschend wirkt, war kein Geheimnis. Die Bauern in der schwedischen Provinz Dalarna nutzten diesen Effekt und nahmen statt Hopfen lieber Sumpfporst zum Bierbrauen. So war der Rausch gründlicher, »von vollständiger Betrunkenheit begleitet«, allerdings gefolgt von Kopfschmerzen, wie Carl von Linné bemerk-

te. Volksmedizinischer Gebrauch als Tee, für Waschungen oder zum Räuchern genutzt. Sumpfporst steigt leicht zu Kopf, berauscht, betäubt die Sinne, macht kampfwütig und dabei schmerzunempfindlich – ganz so, wie es von Berserkern behauptet wird.

Unsere Erfahrung

Das ätherische Öl des grönländischen Porsts (*L. p. ssp. groenlandicum*) ist noch recht unbekannt, und ungewohnt war einer Seminarteilnehmerin auch dessen Geruchswirkung: Ihr wurde schwummrig vor den Augen, sie sah nur noch Nebel, und dahinter wesenartige Gestalten, die sie zu sich holen wollten. Solches Geschehen erinnert an Goethes Gedicht vom Erbkönig, und in der Tat konnte die Frau sich nun intensiver mit ihren parapsychischen Grenzerfahrungen befassen. Nach nochmaliger Anwendung von *Ledum*-Öl war diese Begegnung schon viel weniger angstbesetzt, war ihr zur Horizonterweiterung und damit Daseinsbereicherung geworden. Wir sind uns sicher, dass dieses Öl in der psychiatrischen Begleitung sehr gute Dienste leisten könnte – das entsprechende Bewusstsein beim behandelnden Personal beziehungsweise im therapeutischen Konzept vorausgesetzt.

Gesundheit unterstützen

Menschen mit Hang zum Streit oder die ihre Probleme mithilfe von Alkohol ertränken, können sich mit einer fachkundigen *Ledum*-Homöopathiebegleitung gesundheitlich aufbauen lassen.

PHYTOTHERAPIE Räucherwerk: nur unter Anleitung von Menschen, die mit Räucherdrogen und ihren Wirkungen vertraut sind. **Getrocknete Zweige:** im Kleiderschrank gegen Motten

HOMÖOPATHIE *Ledum D30*: bei Neigung zum seelischen Versumpfen

AROMAKUNDE *L.-groenlandicum*-Öl: ermutigt, psychische Grenzerfahrungen als Bestandteil seelisch-geistigen Erlebens anzunehmen und damit angemessen umgehen zu können

Beschwerden heilen

Tee aus dem Kraut wirkt bei krampfartigem Husten und Gelenkschmerzen, Krämpfen im Unterleib und während der Menstruation, getrunken oder als Waschung. Das Inhalieren des Wasserdampfes oder Rauches der Blätter hat eine alte Tradition bei Erkältung. Heute haben sich Anwendungen homöopathischer und aromakundlicher Art durchgesetzt.

PHYTOTHERAPIE Tee aus Sibirischem Sumpfporst (*L. p. ssp. sibiricus*): Kraut zur Linderung starker Menstruation, Nachgeburtsblutung, Einleitung der Menstruation und Geburtshilfe; Alkoholauszug der Blätter bei Gelenkschmerzen

HOMÖOPATHIE *Ledum D6*: als Mittel der Wahl bei rheumatischen Beschwerden; Modalitäten: Steifheit in den Muskeln neben der Wirbelsäule, im Nacken und zwischen den Schulterblättern; Akutmittel bei Wunden, Bissen, Stichen; bei Ischias, Keuchhusten mit Schmerzen beim Atmen, bei Quetschungen, Blutergüssen, auch Augenhämatom

AROMAKUNDE Lotion aus *Ledum*-Öl: zum Einreiben schmerzhafter Gichtgelenke; Einsatz auch bei Alpträumen und zum Verarbeiten psychischer Traumata

Verwechslung

Rhododendron-Arten

Standort

feuchtkalte Böden in nordischen Moorswäldern, Hochmoore

Vorkommen

Nord- und Osteuropa, auch in den Alpen; Nordasien, Nordamerika

Verwendung

blühendes Kraut für Tee, ätherisches Öl und Homöopathika; getrocknetes Kraut zum Räuchern

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonglykoside

Wirkung

berauschend, narkotisch, schweißtreibend, harntreibend, antibakteriell, krampf(aus)lösend – je nach Anwendung; giftig, deshalb als Tee und reiner Alkoholauszug nicht mehr gebräuchlich! Ledol im ätherischen Öl kann in hoher Dosierung abortiv wirken!



Das ätherische Öl des Grönländischen Porsts ist noch weitgehend unbekannt.



Süße und bittere Gefühle in Einklang bringen

Weitere Namen

Gemeines Süßholz, Großer Entgifter, Kahles Süßholz, Großer Unterstützer, Honigwurzel, Fuchsbaum, Adebarwurzel, Lakritze, Deutsches/Spanisches/Russisches Süßholz; engl. *liquorice, sweetwort*; franz. *réglisse, bois sucré*

Typische Merkmale

ausdauernd; bis zu 1,80 m hoch; Pfahlwurzel braun, innen gelb, verholzend, mit vielen Ausläufern, süßlichen Saft enthaltend; Zweige aufrecht; Blätter gefiedert, unterseitig mit klebrigen Drüsen; Blüten zartviolett, in lockeren Trauben

Verwechslung

keine

Standort

auf Sand- und Lehmboden in wärmeren Gegenden

Vorkommen

Heimat Süd- und Osteuropa, Vorderasien, Westsibirien; heute auch wild in Indien und vielerorts angebaut, China, Russland, auch Europa

Verwendung

Wurzeln (*Radix Liquiritiae*) für Saft, Gärgetränke, Tee

Inhaltsstoffe

Glycyrrhizinsäure, Flavonoide, Saponine

Wirkung

entzündungshemmend, antibakteriell, pilzhemmend, auswurffördernd, schleimlösend, antiasthmatisch, geschwülhemmend

Süßholz

Glycyrrhiza glabra

Hülsenfrüchtler (Fabaceae)



Sammeln und Anbauen

Die Wurzel der Süßholzpflanze wird von Herbst bis Frühjahr geerntet, noch vor dem neuen Wurzelaustrieb. Die winterharte Staude wächst auf tiefgründigem, lehmigem, humusreichem Gartenboden in sonniger Lage. Der Boden sollte feucht gehalten werden. Im Frühling kann Süßholz einen kräftigen Rückschnitt vertragen. Freilandsaat ist möglich, doch dauert es einige Jahre bis zur Erntereife, die Sie daran erkennen, dass sich die Wurzelrinde nur noch schwer abschälen lässt.

Gut zu wissen

Die süß-aromatische Wurzel tut – einfach gekaut, zu Lakritze verarbeitet oder in Liebes- und Heilmittelrezepturen untergemischt – seit Urzeiten den Menschen viel Gutes. *Großer Unterstützer*, *Großer Entgifter* heißt der Wurzel-Saft in China. Er wurde als Frühlingstrunk zum Gruß der neu erwachenden Natur getrunken und um das männliche und weibliche Prinzip in Einklang zu bringen. Um zwei Liebende zusammenzuführen, wurde in Indien Süßholz mit geschmolzener Butter und Honig gelutscht und dazu Milch getrunken. In Europa schworen die Ärzte auf die Heilkräfte der Wurzel: Man nehme den Presssaft in den Mund, lasse ihn »zerschmelzen und im Hals hinabschleichen«; das mildert und lindert die raue Kehle. Der Saft tut dem »hitzen Magen«, Brust, Leber, und – mit Süßwein genossen – Blase und Niere wohl. Äußerlich heilt er Wunden.

Unsere Erfahrung

Wer Lakritze mag, wird sich leichter mit Süßholz-Tee anfreunden, der zwar sehr süß schmeckt – noch süßer als Zuckerrohr –, aber eben nicht *nur* süß, wie Stevia, sondern auch ein eigenes Aroma hat. Eine Gymnasiastin, der alles über den Kopf gewachsen war – Schulstress, Kummer mit dem ersten Freund, Vater ganz plötzlich verstorben –, hatte mit einer eitrigen Bronchitis und anschließenden feuchten Rippenfell-Entzündung zu kämpfen. Den zurückbleibenden Reizhusten, der in unpassenden Situationen in Hustenanfälle ausartete, hatte sie wochenlang verschleppt. Der Rat, Süßholz-Tee zu trinken, schlug sofort an: Schon innerhalb weniger Tage verbesserte sich ihr Zustand sichtlich, ihre verkrampfte Atmung wurde freier. Sie konnte sich den Herausforderungen ihrer derzeitigen Lebenssituation stellen, vor allem langsam Klarheit in ihre hin und her gerissenen Gefühle bringen.

Gesundheit unterstützen

Süßholz bietet der Magenschleimhaut Schutz, ist hilfreich bei leicht reizbaren, nervösen Menschen, die ihren Ärger lieber für sich behalten und hinunterschlucken.

PHYTOTHERAPIE Tee (siehe unten): beruhigt, entspannt und entkrampft, stimuliert erotische Empfindungen; ebenso das Kauen der **Wurzel**

Beschwerden heilen

Beschwerden der Atemwege stehen im Fokus. Bei Husten, Bronchitis, trockenem und chronischem Reizhusten wirkt der süßliche Saft beruhigend und stillt den Hustenreiz. Bei stark verschleimten Atemwegen trägt er dazu bei, dass gut abgehustet werden kann. Obendrein wirkt er hemmend auf Bakterien- und Virenwachstum. Weiter fördert Süßholz die Zurückbildung von Magengeschwüren. Doch mit dem Teetrinken nicht übertreiben – maximal 4–6 Wochen. Auf vollwertige Ernährung achten.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 TL fein geschnittenes Süßholz pro Tasse kurz aufkochen, 10 Min. ziehen lassen und bei Husten, Bronchitis, Mandel-Entzündung oder Magengeschwüren 3 × tgl. 1 Tasse nach dem Essen trinken. **Wurzel-Saft:** bei Entzündungen des Rachens oder der Magen- und Darmschleimhaut

HOMÖOPATHIE Radix-Liquiritiae-Urtinktur: Zusatzhilfe zum Abhusten bei stark verschleimten Bronchien

Süßorange siehe → Zitrusbäume S. 408

Weiß-Tanne

Abies alba

Kieferngewächse (*Pinaceae*)



*Der Dunkelheit mit
Zuversicht begegnen*

Sammeln und Anbauen

Die beste Sammelzeit für Nadeln, Knospen, Sprossen, Zapfen und das Harz (auf den Trieben) ist der Frühling. Beim Pflanzen achten Sie auf einen tiefen Grund für

Weitere Namen

Tanne, Edeltanne, Weißer Baum, Weißholz, Silbertanne, Kreuztanne, Mastbaum, Taxenbaum, Rauchtanne; engl. *european silver fir*, *white fir*, *christmas tree*; franz. *sapin blanc*, *sapin commun*

Typische Merkmale

Nadelbaum; 50–60 m hoch; wird 600–800 Jahre alt; Pfahlwurzel; Borke weißgrau; Holz harzfrei, Knospen und Sprossen harzhaltig; Nadeln flach, abgerundet, oben dunkelgrün, mit weißlichen Längsstreifen auf der Unterseite; Fruchtzapfen aufrecht, fallen nicht ab, sondern lösen sich auf

Verwechslung

Fichte (Rottanne, S. 125); mit anderen der etwa 40 Tannen-Arten

Standort

höher gelegene Laub- und Nadelmischwälder

Vorkommen

Heimat: Mitteleuropäische Bergwälder, Karpaten, bis in die Gebirge Süd- und Südosteuropas; heute größter Bestand Deutschlands im Schwarzwald; in Belgien, Dänemark und Südschweden im Forst

Verwendung

Knospen und Sprossen für ätherisches Öl, Sirup und Essenz; »Honigtau« zu Honig; Nadeln zum Tee; Zapfen für Absud, Harz

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Harz, Vitamine A und C

Wirkung

antimikrobiell, durchblutungsfördernd, auswurfördernd

ihre Pfahlwurzeln, dank derer die Weiß-Tanne gut Trockenzeiten übersteht und bei stürmischem Wetter standhaft ist als die Fichte. Die Tanne kann auch schweren Boden vertragen und ist bestens angepasst an mitteleuropäisches Klima.

Gut zu wissen

Eine echte Schwarzwälderin, mittlerweile hoch in den Achtzigern, erzählte aus ihrer Kindheit: Wenn sie unter einer Weiß-Tanne stand und hochblickte, war durch den dichten Baum kein Fleckchen Himmel zu sehen. Inzwischen ist es licht und hell geworden unter den einst so dunklen Bäumen, ihre Kronen haben Zacken gelassen. Auch ihr Bestand hat sich bedenklich reduziert. Der edle Nadelbaum, Inbegriff des Tannenbaums und Herzstück des Waldes, der Christbaum, leidet unter der Zeit, unter den Rücksichtslosigkeiten des Menschen gegenüber der Natur. Die größte Tanne Westeuropas steht im Schwarzwald: die »Große Tanne von Gersbach« mit 4,9 m Umfang, über 50 m Höhe und einem stolzen Alter von 400 Jahren. Noch mächtiger, stärker, viel einsamer und »ganz das Bild der Tanne verkörpernd« ist die »Große Tanne« am Sirtitzpass im Klemmbachtal. Es muss einen triftigen Grund geben, dass ausgerechnet der Tanne der Ehrenplatz in der Weihnachtsstube zukam. Wenn um Mittwinter die Dunkelheit über das Licht siegt, flüstern ihre ewig grünen »Blätter« und ihr heilsamer, heiliger Duft: Seid nicht traurig, bald wird es wieder Licht! »Die hohen Tannen sprechen: Wir sind nicht traurig und nicht fröhlich, wir sind fest.« (Christian Morgenstern)

Unsere Erfahrung

Viele Reisen in den Schwarzwald haben die Autorin auch zu den Weiß-Tannen geführt. Unvergesslich ist die Ruhe und überlegene Sicherheit, die Erhabenheit dieser Bäume, die sie großzügig um sich herum ausstrahlen. Es ist, als wüssten die Tannen um die Geheimnisse des Lebens, als wüssten sie längst, wo der Weg lang geht, noch bevor ihn ein Mensch gegangen ist. Kleine Zeichen ihrer Botschaft stecken in dem tiefbraunen, wie mit einem Goldhauch überzogenen Honig. Er ist kein Blütenhonig – die Tannen blühen höchstens alle 20 Jahre –, sondern eine Koproduktion von Rindenläusen und Bienen. Die Läuse saugen an den Tannentrieben und produzieren einen süßlichen »Honigtau«, den die Bienen flugs in einen fein-würzigen Honig umwandeln: ein kleines Wunderwerk, das schmeckt und heilsam ist.

Gesundheit unterstützen

Die Tanne ist herrlich anzusehen, gleichzeitig stark aufbauend mit ihrer intensiven Duftkraft. Sie wirkt auf Atmung und Blutzirkulation, sitzt an den Lebensquellen. Physisch wie seelisch stärkt sie den Rücken und durchwärmt die Brust. Der Honig ist kostbar und kostspielig, nur etwa alle sieben Jahre ist ein Honigtaujahr. Als »Tannenhonig« darf in Deutschland nur der Honig der *Edeltanne* deklariert werden. Achten Sie beim Kauf von Honig stets darauf, dass die Bienen nicht mit Zucker gefüttert werden, dass er kalt geschleudert, schonend gereinigt und bis zur Reife gerührt ist.

PHYTOTHERAPIE Weiß-Tannenhonig und -sirup (selbst gemacht):

frische Triebe mit Wasser bedecken und 1/2 Std. köcheln lassen; nach dem Abkühlen mit einem leichten Blütenhonig mischen; im Honig wie im Sirup steckt die atemfreundliche, bruststärkende Tannenkraft; 1 EL/Tasse heißem Wasser mit etwas frisch gepresstem Orangen-Saft. **Essenz:** frische Zweig-

spitzen in einem Schraubglas knapp mit Wasser bedecken und im Sonnenlicht 2 Wochen stehen lassen, ab und zu schütteln, filtern; für Salbe, Creme, Lotion oder direkt ins Badewasser (1 Tasse pro Bad); zur Entspannung der Muskeln, Durchblutung und Stärkung der seelischen Verfassung; besonders hilfreich in der kalten und dunklen Jahreszeit, wenn es mit den Kräften leicht bergab geht. **Harzkörner:** bei Brustbeschwerden und Katarrhen kauen

AROMAKUNDE Hydrolat: als porenreinigendes Gesichtswasser, Rasierwasser oder zur Reinigung der Raumatmosphäre im Krankenzimmer; als klassischer Weihnachtsduft im Kinderzimmer. **Ätherische Öle** (wie von *A. alba*, *A. sibirica* oder *A. balsamea*): in der Duftlampe als Mutmacher im Winter, etwa bei dunkler Winterverstimmung; im Bad oder als Körper-Öl zur nervlichen und geistigen Stärkung, Entspannung und bei Übermüdung



Verscheucht dunkle Winter-Verstimmung: die Balsam-Tanne

Beschwerden heilen

Der Duft in der Weihnachtsstube ist so schön wie heilsam. Kräuterpfarrer Künzle rät, bei Asthma und Lungenkrankheiten stets einen Korb voll frischer Zweige im Schlafzimmer zu haben. Bei Erkältungen, festsitzendem Husten, auch rheumatischen Schmerzen und verspannter Muskulatur, vor allem im gesamten Rückenbereich, ist Tanne ein idealer Begleiter.

PHYTOTHERAPIE Tee aus den Nadeln: aufbrühen, mit etwas Orangen- oder Zitronen-Saft und 1 TL Weiß-Tannenhonig oder -sirup; blutreinigend und fiebersenkend (traditionell). **Honig und Sirup:** 1 EL ist schleimlösend bei Husten (siehe oben).

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: für Inhalationen und anregende Bäder bei obigen Themen; besonders hilfreich bei Niedergeschlagenheit mit Kältegefühl und Angstempfinden vor Dunkelheit und Alleingelassen-Werden

Weißer Taubnessel

Lamium album

Lippenblütler (*Lamiaceae*)



Auf weibliche Weise
einhüllen

Sammeln und Anbauen

Die jungen Triebspitzen der Taubnesseln im Frühjahr, die Blüten von April bis Oktober pflücken. Die Rote Taubnessel (*L. purpureum*) liebt nährstoffreichen Lehmboden,

Weitere Namen

Bienensaug, Blumennessel, Goldnessel, Kuckucksnessel, Sügerli, Tote Nessel, Weiße Nessel, Weiße Hummel, Weißer Kuckuck, Todtnessel, Wurmnessel, Weibernessel; engl. *dead nettle*; franz. *ortie blanche*, *lamier blanc*

Typische Merkmale

einjährig bis ausdauernd; Stängel 4-kantig; Blätter gesägt, gestielt, kreuzgegenständig angeordnet; Blüten 2-lippig, Oberlippe behaart, weiß, rot oder goldgelb blühend

Verwechslung

Brennnessel (S. 84)

Standort

Zäune, Wiesen, Schuttplätze, Bahndämme, Brachland

Vorkommen

Europa, Asien, Nordamerika

Verwendung

vorwiegend die Blüten für Tees, die Tribspitzen für Salate und Gemüse

Inhaltsstoffe

Saponine, ätherische Öle, Schleim, Gerbstoffe, Gerbsäure, Glycoside

Wirkung

entzündungshemmend, fördert die Menstruation



Die vitaminreichen Blätter der Roten Taubnessel schmecken im Salat oder als Gemüse.

die Goldnessel (*L. galeobdolon*) feuchten, mullhaltigen Boden. Die völlig genügsame Weiße Taubnessel ist eine Liaison mit den Hummeln eingegangen – nur diese passen in ihre Blütenform und übernehmen die Bestäubung.

Gut zu wissen

Taubnessel und *Todtnessel* heißt sie, weil ihre Blätter »tot« sind und den, der sie anfasst, nicht brennen. Sie haben nach altem ärztlichen Wissen viel Kraut: Zerstoßen und aufgelegt verzehren sie alle Geschwülste, Kropf und Beulen und stillen Nasenbluten, wenn sie hinten auf den Nacken gelegt oder gebunden werden. Gedörrt und gepulvert wurden sie in »alte Schäden«, Fisteln und (auch eitrige) Wunden gestreut. Quer durch die Jahrhunderte lesen wir vor allem eines: Weißfluss, Weißfluss und immer wieder Weißfluss. Überhaupt bietet die Weiße, sei es als Weiße Brennnessel, Singnessel, Hummel, Weißer Kuckuck oder Weibernessel ihre schützenden Dienste den Frauen an, nicht bloß für Haut und Haar, sondern auch für den Unterleib und zur Erleichterung der Periode. Santheit und Feuchtigkeit zeichnen das Wesen der Taubnessel aus. Die frauenfreundliche Venus-Mond-Pflanze hat nicht viel mit der impulsiven bis aggressiven, als männlich gedeuteten Mars-Brennnessel gemeinsam, die einer anderen Familie entstammt.

Unsere Erfahrung

Gönnen Sie sich einmal im Frühjahr eine Neun-Kräuter-Suppe mit Taubnessel. Die anderen acht Heilpflanzen sind Zwiebel, Pfeffer, Brennnessel, Pimpinelle, Kerbel, Sauerampfer, Petersilie und Löwenzahn. Mit Eigelb, saurer Sahne und etwas Salz kurbeln Sie Ihren wintermüden Organismus an. Sie können auch aus den drei Taubnessel-Arten eine solche Suppe kochen.

Gesundheit unterstützen

Die Blüten verschönern den Gesichtsteint, gerade bei etwas fettiger Haut: als Teewaschung oder -haarspülung. Tee stärkt die Unterleibs-, speziell Gebärmuttermuskulatur. Er hilft gut beim Übergang der Wechseljahre.

PHYTOTHERAPIE Tee: 3 TL Blüten und Kraut mit ¼ l heißem Wasser übergießen und nach 5 Min. absieben; für oben genannte Indikationen; Frauentee: Rezept siehe Ysop S. 398. **Öl der Roten Taubnessel:** das blühende Kraut in Oliven-Öl ansetzen; bei Verbrennungen. **Blätter und Wurzeln:** ergeben einen vitaminreichen Salat, sind ein reichhaltiges Gemüse; Pilzaroma; interessanterweise auch zum Blondfärben der Haare

HOMÖOPATHIE *Lamium-album*-Urtinktur: tgl. 10 Tr. zur Stärkung (Themen siehe oben)

Beschwerden heilen

Taubnesseln hüllen gereizte Schleimhäute sanft ein. Die in ihr enthaltenen Schleimstoffe und Saponine wirken besänftigend, beruhigend, auch auf den Verdauungstrakt. Blüten-Tee lindert Entzündungen im Magen-Darm-Bereich.

PHYTOTHERAPIE Weiße-Taubnessel-Tee: 1 EL mit ¼ l kaltem Wasser aufkochen und 10 Min. ziehen lassen; bei Hämorrhoiden tgl. 2–3 Tassen;

als Schlafhilfe für nervöse Menschen. **Rote-Taubnessel-Tee:** bei dunklem Ausfluss. **Gelbe-Taubnessel-Tee:** bei Blasen-Entzündung. **Bunt gemischter Nessel-Tee:** aus Taub- und Brennesseln zu gleichen Teilen zubereiten; tgl. 3 Tassen mit etwas Honig gesüßt; bei Asthma. **Tinktur:** 2 × tgl. 3 Tr. bei Unruhe einnehmen. **Umschläge:** Taubnessel-Absud bei Krampfadern und Geschwüren auflegen

HOMÖOPATHIE Lamioflur®-Urtinktur bei Weißfluss und Entzündungen der Scheidenhaut

Echtes Tausendgüldenkraut

Centaurium erythraea

Enziangewächse (Gentianaceae)



Die Spanne zwischen Ideal und Realem aushalten

Sammeln und Anbauen

Der Bestand an Tausendgüldenkraut ist stark zurückgegangen. Die Pflanze steht unter Artenschutz und darf nicht gesammelt werden.

Gut zu wissen

Das Tausendgüldenkraut ist eigentlich »nur« ein Hundertgüldenkraut (lateinisch *centum* für *hundert* und *aurum* für *Gold*). Es gehört auch zum Zentaur, Zwitterwesen aus Mensch und Pferd. Der berühmteste Zentaur war Cheiron, der Heilpflanzenkenner. Wie dieser scheint auch das Blümchen mit seinen bildhübschen Blüten und dem so groben, kantigen Stängel aus zwei Welten zu sein: Es wächst nicht mehr oben auf den erhabenen Höhen, wo seine Enzian-Familienmitglieder zu finden sind, sondern hat sich unten auf Wiesen angesiedelt, wo es aus den Gräsern kaum hervorstechen kann – Widersprüche, die wie im Zentaur zwischen höherem Geistigen und niederem Körperlichen bestehen. Physiologisch wurde und wird sie als Bittermittel geschätzt, da sie stark den Appetit und die Verdauungsvorgänge anregt. Emotional wirkt sie wie ein Friedensstiller, der zeigt, wie zwei Ebenen oder Positionen miteinander vereinbar sind.

Weitere Namen

Tausendgulden, Tauschentkraft, Hundertguldenkraut, Güdentee, Goltkraut, Laurinkraut, Erdgalle, Gartgalle, Heilschewung, Fieberkraut, Blutfieberblumen, Geschoßkraut, Unpfennigkraut, Schmeckeblümchen, Magewurz, Deikraut, Lungenkraut, Dullhunskrut, Apothekerblume, Allerweltsheil, Stah-up-un-gah-weg, Himmelblume, Muttergotteskraut; engl. *centaury*; franz. *petite-centaurée*

Typische Merkmale

zweijährig bis ausdauernd; bis zu 30 cm hoch; Stängel 4-kantig; Blätter länglich eiförmig, in Blattrosette; Blüten rosarot, fünfstrahlig, in Trugdolden, öffnen sich nur bei Wärme und Sonnenlicht; Staubblätter leuchtend eigelb; alle Pflanzenteile sehr bitter

Verwechslung
keine

Standort
Waldlichtungen, Triften, feuchtes Gebüsch, Berghänge, halbtrockene Rasen

Vorkommen
Europa, überwiegend in den Mittelmeerlandern; westliches Asien und Nordafrika

Verwendung
blühendes Kraut für Tee und homöopathische Aufbereitung

Inhaltsstoffe
Bitterstoffe, Flavonoide, Säuren

Wirkung
Appetit, Speichelfluss, Magen-, Pankreas- und Gallensaft anregend, verdauungsfördernd

Gesundheit unterstützen

Das *Schmeckebäumchen* regt den Appetit an und verhilft zu einer guten Verdauung. Nach alter Rezeptur macht der Pflanzensaft die Augen »lauter« und bringt (auf einem getränkten Zäpfchen eingeführt) die Menstruation.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus dem blühenden Kraut; stark appetitanregend, unterstützt die Vorgänge der Verdauung; Sud der gekochten Pflanze im Haarwaschmittel macht die Haare »wunderbarlich weiß« (traditionell).

Bach-Blüten-Therapie: Die Blüte des Dienens, *Centaury*, ist gut für Menschen, die immer alles tun, was von ihnen verlangt wird, die leicht ausgenutzt werden.

HOMÖOPATHIE *Centaurium-erythraea*-Urtinktur: fördert den Appetit, vor allem bei jenen Menschen, die Essen generell als geschmacklos im doppelten Sinne empfinden

Beschwerden heilen

Anregung der Verdauungsvorgänge und Einsatz als Wundkraut. Mittel bei rheumatischen Schmerzen, Zahnschmerzen, bei Leber-, Milz- und Nierenleiden, Diabetes und als *Fieber-* und *Lungenkraut*. Der Saft hilft bei Nervenleiden und nervöser Erschöpfung – heute wird zur Urtinktur bei emotionalen Spannungen geraten.

PHYTOTHERAPIE Blätter: frisch zerstoßen auf alte Wunden legen: sie reinigen und schließen sie. **Tee:** aus dem blühenden Kraut 2 x tgl. 1 Tasse einige Tage lang trinken, zum Entwurmen (traditionell)

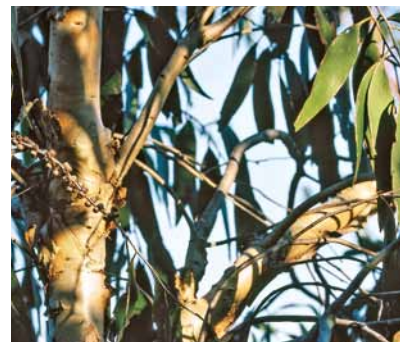
HOMÖOPATHIE *Centaurium*-Urtinktur: 1–3 x tgl. 2–5 Tr. mit Wasser einnehmen; ideal als Begleitung von psychotherapeutischen Therapien bei Magersucht; im Allgemeinen bei Essstörungen mit starker Appetitlosigkeit

Teebaum

Melaleuca alternifolia
Myrtenheidegewächse (*Myrtaceae*)



Wissen, was in der Not zu tun ist



Sammeln und Anbauen

Die Pflanze wächst bei uns nicht im Freiland. Die australische Art findet sich in Australien entlang von Flüssen und Sümpfen.

Gut zu wissen

Melaleuca weist auf die schwärzliche Rinde (griechisch *melas*: schwarz) und die weißen Äste (griechisch *leukos*: weiß) hin. Mit schwarzem Tee hat der Teebaum nichts zu tun, wenn auch die Aborigines aus den Blättern Tee kochten. Er kam Ende des 18. Jahrhunderts aus seiner australischen Heimat nach Europa. Der Baum dominiert schnell seine pflanzliche Umwelt. Dominanz ist überhaupt sein magisches Wort. Er managt nicht nur sein eigenes Dasein und Wachstum mit Überlegenheit, sondern bekommt als Heilpflanze neben vielen anderen Leiden auch hartnäckige Erkrankungen wie Infektionen, Ekzeme und Warzen in den Griff. Kenner sagen, dass es genügt, ein Fläschchen Teebaum-Öl in der Hosentasche zu tragen, um die Dinge anzupacken – nicht nur Probleme körperlicher Natur. Die Essenz des Baumes strahlt Zielstrebigkeit aus und schürt Feuereifer in jenen, die schon einen Funken davon in sich tragen. Wie Teebaum sind auch Niaouli (*M. viridiflora*, *M. quinquenervia*: rechtes Foto) und Cajeput (*M. leucadendra*) Heilbäume der australischen Ureinwohner.

Unsere Erfahrung

Der akute Befall von Schulkindern durch Kopfläuse bringt so manche Klasse wie auch Familie an den Rand der Verzweiflung. Haarspülungen wie Wäschewaschen mit Teebaum-Hydrolat oder dem Öl-Dispersionswasser sind nicht so ätzend für die Haut wie die berühmten »Goldgeist«-Präparate und dennoch sehr wirksam – wenn konsequent und hoch dosiert angewendet: 1/2 ml ätherisches Öl auf 3 ml Oliven-Öl in das Dispersionsgerät.

Gesundheit unterstützen

Besonders wohlriechend sind die *Melaleuca*-Öle nicht, doch umso besser in der Vorbeugung und Begleitbehandlung von Infekten aller Art. Sie sind die Macher in der Aromaheilkunde, Probiotika im wahrsten Sinne des Wortes: Mittel zur Stärkung für die (Über-)Lebenskräfte. Das stark wirk-same Teebaum-Öl immer nur in geringsten Spuren verwenden. Es ist kein Kosmetikum, obwohl es oft in Pflegeprodukten oder Haarwaschmitteln angepriesen wird. Stets gezielt einsetzen.

AROMAKUNDE Hydrolat: pur zur Prophylaxe von Fußpilz; als Waschungsbeigabe in Erkältungszeiten. **Niaouli-Öl in Lotion:** als Regenerationsmittel bei Chemotherapie- und Antibiotikatherapien: kann vor Bestrahlungsschäden schützen helfen

Beschwerden heilen

Die drei *Melaleuca*-Öle, vor allem Teebaum-Öl, gelten als hervorragende aromatherapeutische Notfallmittel. Bei sofortiger fachkundiger Anwendung bereinigen sie rasch Wund- und Infektionsherde gegenüber Staphylokokken und anderen Bakterien bis hin zum in Kliniken gängigen Erreger *Staphylokokkus aureus*, Pilzbefall bei *Candida albicans* (Weißflusserreger): Sie lindern deutlich als Erste Hilfe bei leichten bis mittleren Verbrennungen, auch infolge von Bestrahlungen.

AROMAKUNDE Teebaum-Öl: eines der wenigen ätherischen Öle, das in Notfällen am besten pur und dann nicht schädigend oder allergisierend wirkt – so es von hoher und reiner Qualität ist; auf eine Verbrennungswunde

Weitere Namen

engl. *tea tree*; franz. *arbre à thé*

Typische Merkmale

immergrüner Busch oder Baum; bis zu 10 m hoch; Rinde papierartig; Geäst dürr; Blätter schmal, weich, spitz, hellgrün; Geruch intensiv, streng

Verwechslung

namentlich mit der Teepflanze (S. 358); Teebaumrinde ähnelt jener von Platanen

Standort

australische Sumpfbgebiete; sehr anspruchslos

Vorkommen

Heimat Australien, angebaut auch in Europa

Verwendung

Blätter für Tee, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl

Wirkung

antibakteriell, antiviral, pilztötend, entzündungshemmend, wundheilend, immunstärkend



Über sich selbst lächeln

Weitere Namen

Teestrauch, Tee; engl. *tea, tea plant*; franz. *théier*

Typische Merkmale

immergrüner Strauch oder kleiner Baum; Blätter ledrig, dunkelgrün glänzend; 5 weiße Blütenblätter; Stempel gelb

Verwechslung

keine

Standort

im Unterholz immergrüner Wälder; seit ältester Zeit kultiviert

Vorkommen

Subtropen, Japan, Korea, China, Indien, Laos, Indonesien, Sri Lanka, Myanmar, Thailand, Vietnam, Bengalen, Georgien, Türkei, Brasilien, Afrika

wirkt das Öl antiseptisch, schmerzlindernd und abheilungsförderlich. **Lotion aus Niaouli-Öl:** ist ein sehr wirksames Reinigungsmittel für die Verdauungsorgane bei Darminfekten oder chronischen Stoffwechselstörungen; auch geeignet bei Entzündungen im Darmbereich; aufgetragen auf den Bauch oder die Fußsohlen erzeugt es zuerst eine seltsam unangenehm riechende Hautausdünstung und im Anschluss daran Stuhlentleerung, die auf ihre Weise verdeutlicht, was Befreiung von längst Überflüssigem heißt. **Cajeput-Öl:** zählt als mildestes Mittel dieser Reihe und wird deshalb gern für Kinder mit akuter Grippe verwendet; dem Kind 1 Tr. auf das Nachthemd träufeln, das stärkt lädierte Atemwege.

Teepflanze

Camellia sinensis

Teestrauchgewächse (*Theaceae*)



Sammeln und Anbauen

Der Teestrauch ist auf ein subtropisches Klima mit heißen, feuchten Sommern und kühlen, trockenen Wintern angewiesen.

Gut zu wissen

Die weiß blühende Teepflanze ist eine nahe Verwandte der Eleganten Kamelie. *Cha* heißt er auf Mandarin, und daran lehnen sich die persischen und russischen Teennamen an, die heute bei uns modern sind: Chai und Tschai. Die Palette der Teesorten reicht von Weiß über Weiß-Grün und Grün bis Schwarz (Roter Tee kommt aus Afrika aus einer anderen Pflanzenfamilie). Für den weißen Tee werden die Blätter nicht gedämpft oder fermentiert. Grüner Tee wird einige Minuten erhitzt, Oolong-Tee ist halb fermentiert, schwarzer Tee ist voll fermentiert, hat dadurch mehr freie Aminosäuren, organische Säuren und Koffein. Ceylon- und Assamtee (*Camellia assamica*) sind kräftige Schwarztees, Darjeeling (First Flush) aus dem Himalaja ist der edelste. Unter den grünen Tees ist Sencha aus Japan sehr fein, unter den weißen Pai Mu Tan schön zart. Anders als Kaffee hat Tee durch seinen Gerbstoffgehalt einen Langzeiteffekt. Kaffee wie Tee enthalten Koffein und kurbeln Gedankenprozesse

an. Sie machen jedoch den anfangs so freien Geist im Lauf der Zeit zum Sklaven. Wie der westliche Weingenuss stellt auch der östliche Tee-Kult einen geistigen Weg bereit: den *Weg des Tees*.

Unsere Erfahrung

Auf dem feingeistigen *Weg des Tees* kann man anfangs leicht stolpern. So haben zwei, drei Tassen schwarzer Tee gereicht, um einer jungen Studentin die erste Tee-Lektion zu erteilen: »Es war in Irland, wo wir als freundliche Begrüßungsgeste eine große Kanne Tee mit Keksen aufs Zimmer gebracht bekamen und uns – durchnässt und hungrig, wie wir waren – freudig darauf stürzten. Es dauerte keine halbe Stunde und mir war nur noch übel. Ich zitterte, mein Herz raste und ich wollte mich nur noch hinlegen. Dasselbe passierte mir noch einmal, auch auf einer Reise in das Tee liebende Großbritannien.«

Gesundheit unterstützen

Die Wirkungen des Tees sind je nach Art und Verarbeitung höchst komplex und individuell – manche inspiriert er und bei manchen blockiert er den Einfallsreichtum. In der westlichen Medizin wird auf die präventive Kraft des unfermentierten grünen Tees gesetzt, die schützend wirkt vor Krebs, Adipositas, Karies, Diabetes, diabetischer Nephropathie (Nieren-Erkrankung), Herzkrankheiten und degenerativen Nerven-Erkrankungen wie Chorea Huntington (Veitstanz), Alzheimer und Parkinson.

PHYTOTHERAPIE Zubereitung von Tee: ca. 10 g pro l Wasser; schwarzen Tee mit heißem Wasser aufgießen und bis zu 3 Min. ziehen lassen, Darjeeling 1 Min., dann wirkt er anregend, ab 5 Min. ermüdend; kurz vor dem Schlafengehen getrunken kann er schwere Träume bringen; grünen und weißen Tee in maximal 70 °C heißem Wasser 1 Min. ziehen lassen (Sencha, Gunpowder), Oolong, der auch lagerfähig ist, 1–10 Min. **Weißer Tee:** Immunsystem stärkend. **Grüner Tee:** zum Senken des Risikos von erhöhtem Blutdruck und zu oben genannten Zwecken; in Pflegecreme und -lotion zum Straffen von Hautfältchen. **Oolong-Tee:** senkt ebenfalls das Bluthochdruckrisiko. **Schwarzer Tee:** Karies vorbeugend, hinterlässt bei regelmäßigem Konsum einen bräunlichen Belag auf den Zähnen

Beschwerden heilen

Als Heilmittel für Magen, Darm, Herz und Kreislauf hat sich Tee bewährt. Doch aufgepasst mit der Dosis und Daueranwendung: Tee stört den Schlaf-Wach-Rhythmus und kann das physisch-mentale Leistungskonto ins Minus bringen. Mehrmalige Aufgüsse chinesischer Tees erzeugen verschiedenartige Wirkungen.

PHYTOTHERAPIE Schwarzer Tee: 1 Tasse bei leichtem, akutem Durchfall. **Grüner Tee:** als Diuretikum (entwässernd) und zur Stimmungsaufhellung; Achtgeben auf die Langzeitwirkung, die leicht den Schlaf-Wach-Turnus durcheinanderbringt

HOMÖOPATHIE Thea C30: bei Erregungszuständen und Ruhelosigkeit – tags müde, nachts schlaflos; bei Herz- und Kreislaufstörungen, schwachem Magen, Kopfschmerzen und labiler emotionaler Verfassung

Verwendung

Blätter, Stängel, Knospen, junge Zweigspitzen und Blüten für Tee, Salben und Kosmetika

Inhaltsstoffe

Purine (1–4 % Koffein = Tein), Theobromin, Gerbstoffe, Flavonoide, Proteine, Carotine, Mineralstoffe, ätherisches Öl; grüner Tee: viel Theanin, Vitamine (A, B, B₂), Kalzium, Kalium, Magnesium, Kupfer, Zink, Phosphorsäure, Fluor

Wirkung

adstringierend, stopfend, harntreibend, verdauungsfördernd, zunächst stimulierend, dann narkotisch; weißer Tee: immunisierend, blutdrucksenkend, antioxidativ; grüner Tee: entzündungshemmend, antioxidativ, antimutagen, antikarzinogen



Japanischer grüner Tee senkt den Blutdruck.



*In der Sehnsucht nach Leben
wach bleiben*

Weitere Namen

Chinesischer Lebensbaum, Abend-
ländischer Lebensbaum, Totentanne,
Trauerbaum, Balsambaum, Opferbaum,
Weihrauchbaum; engl. *american arbor
vitae*; franz. *thuya*

Typische Merkmale

immergrüner Nadelbaum; Alter bis
zu 180 Jahre; selten bis zu 35 m hoch;
schmalwüchsig; Nadeln geschmeidig,
schuppenartig; Früchte sind längliche
Zapfen; Samen geflügelt

Verwechslung

andere Zypressen-Arten, buschartig mit
Wacholder-Arten wie *Juniperus sabina*

Standort

Gärten, Parks, Friedhöfe, als Hecke

Vorkommen

Heimat Nordamerika; heute überall in
den gemäßigten Zonen

Verwendung

Zweigspitzen, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Gerbstoffe

Wirkung

zusammenziehend, harntreibend, reizt
das zentrale Nervensystem

Thuja, Lebensbaum

Thuja occidentalis

Zypressengewächse (*Cupressaceae*)



Sammeln und Anbauen

April bis Mai sind die Blütemonate des Thujabaumes. Von der Ernte seiner Zweige
raten wir aus Gesundheitsgründen ab – besser Fertigprodukte kaufen. Der stattliche
Parkbaum und Schattenspendler wird oftmals in Gärten, auf Friedhöfen und als
Hecke gehalten. Eine günstige Zeit zum Pflanzen ist der September.

Gut zu wissen

In dem 2000 Jahre alten römischen Meisterwerk »Naturkunde« lesen wir von einem
Baum *thya*, aus dem Tische und andere Möbel für eine »feine Lebensart« geschnitzt
wurden. Sein angenehm duftendes Holz wurde in Opferzeremonien geräuchert. Ein
imposantes Exemplar wächst im Muskauer Schlosspark, den Hermann Fürst von
Pückler-Muskau vor 200 Jahren angelegt hat. Wer in die Nähe des Baumes kommt,
wird sich seiner Ausstrahlungskraft kaum entziehen können. Es ist, als ob die Zeit
stehen bleibt – wir atmen tief ein und tanken Lebenskraft. Der zypressenähnliche
Baum enthält im ätherischen Öl den Wirkstoff Thujon (wie Salbei und Wermut),
der unser Bewusstsein verändern kann. Doch keine Sorge: Das Öl muss sehr hoch
dosiert sein und oral verabreicht oder das Thujon separat eingenommen werden, be-
vor es zu Störungen im zentralen Nervensystem führt. Der Stoff ist in ein Gemenge
anderer Substanzen des ätherischen Öls eingebettet und in niedrigster Tropfenmen-
ge äußerlich angewendet unbedenklich. Nicht umsonst heißt die Pflanze *Balsam-
baum* und *Lebensbaum*.

Unsere Erfahrung

Thuja-Öl ist als komplettes ätherisches Öl in 0,1 %iger Dosierung in einer Einreibe-
oder Badelotion ein Wegweiser für persönliche spirituelle Entwicklung; für denjeni-
gen, der dafür offen ist. Bei einer Patientin kam das Öl zu früh, sie war noch nicht reif
dafür, und so wurde ihr allein durch das Riechen daran kurzzeitig etwas übel. Jahre
später wagte sie sich nochmals daran, um Warzen zu behandeln. Sie staunte nicht
schlecht, als ihr plötzlich während der Anwendung eine neue Einsicht aufging. Sie
beschloss, dass sie mit Pflanzen nicht nur für sich, sondern für die Allgemeinheit
heilend tätig werden möchte.

Gesundheit unterstützen

Eine Öl-Inhalation eignet sich sehr gut bei Atemwegsinfekten. Sie kann wunderbar erleichternd wirken, vor allem bei betagten und etwas lungen-schwachen Menschen.

HOMÖOPATHIE Thuja D30-Globuli: Einmalgabe als Vorbeugung von Impfschäden

AROMAKUNDE Thuja-Hydrolat: gute antibakterielle Vorbeugung per Waschung. **Ätherisches Öl:** nur vom Fachmann verabreichen lassen, der den rechten Moment für dieses sehr anspruchsvolle Öl erkennen kann

Beschwerden heilen

Thuja bewährt sich in Form einer Lotion, Salbe oder als Einreibung mit der Tinktur oder dem Hydrolat bei Gelenkschmerzen, Arthritis, Muskelrheumatis-mus, Entzündungen der Harnwege und bei Hexenschuss. Erfolge zeigen auch die äußerliche wie innerliche Anwendung bei Warzen (als Tinktur).

PHYTOTHERAPIE Tinktur: zum Auftupfen auf Warzen; konsultieren Sie Arzt oder Heilpraktiker

HOMÖOPATHIE Thuja D6–D12: bei entsprechender Erkrankungsneigung (Lebenstendenz des Zuviel): Homöopathen befragen. **Thuja D6:** 3 × tgl. 5 Tr. einnehmen; bei Warzen, Polypen und anderen Gewebsneubildungen

AROMAKUNDE Ätherisches Öl oder Hydrolat: zur Einreibung gut geeignet, auch bei Blasenleiden

Thymian

Thymus vulgaris

Lippenblütler (*Lamiaceae*)



Voller Lebensmut anpacken

Sammeln und Anbauen

Thymian können Sie vor, während oder nach der Blütezeit ernten und zu Sträußchen gebunden an einem lichtgeschützten Ort zum Trocknen aufhängen. Das Kraut von Mai bis Oktober pflücken, die Blüten von Juni bis Oktober. Heutzutage

Weitere Namen

Römischer Quendel, Edelbalsamkraut, Demuth, Liebekraut, Liebfrauenbettstroh; engl. *thyme*; franz. *thym*

Typische Merkmale

mehrfährig; Stängel kurz, rund oder 4-kantig, mit leicht verholzten Ästen, bis zu 50 cm hoch; Blätter klein, oval; Blüten sehr klein, zartviolett

Verwechslung

Dost (Wilder Majoran) oder Oregano

Standort

sonnige, trockene Böden, Gärten

Vorkommen

Mittelmeerracchien, Kaukasus, in ganz Europa und in Nordamerika kultiviert (nördlich der Alpen nur einjährig)

Verwendung

Kraut, ganze, getrocknete Zweiglein als Gewürz, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Saponine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Zink

Wirkung

beruhigend, entwässernd, entzündungshemmend, fiebersenkend, antibakteriell, die Verdauung fördernd

gibt es winterharte Sorten, die gut in Gärten gedeihen. Sie bevorzugen mageren Boden und volle Sonne. Wenn Sie Thymian in Töpfen ziehen, sollten Sie aufpassen, dass er nicht austrocknet. Im Freiland hingegen macht der Pflanze die Trockenheit nichts aus.

Gut zu wissen

Im Griechischen bedeutet *thymos* so viel wie *Kraft*, *Mut*, *Geist* und *thyein* etwa *durch Rauch (Parfüm) opfern*. Als Räucherwerk diente Thymian Griechen wie Römern dazu, Botschaften an ihre Götter zu senden – *per fumum*, *durch Rauch* (woraus das Wort Parfüm entstand). Der Duft der getrockneten Zweige verleiht Kraft und Mut. Römische Soldaten sollen vor einer Schlacht mit einem Thymianbad ihre Leistungsfähigkeit gestärkt und sich Mut gemacht haben. Mit seinem starken Duft zieht der Thymian einen Zauberkreis um sich. Schlechte Träume kann er verhindern, depressive Gedanken fernhalten. Sein edles Aroma macht ihn zu einem beliebten Gewürz, in Speisen wie in Kräuterlikören. Nach uralter Volkstradition bringt er das Verdauungssystem in Schwung, setzt die Regel in Gang, macht schlaffes Gewebe (Cellulite) straff und spült die Harnwege durch. Heute ist vor allem die heilende Wirkung auf die Atemwege erforscht. Kopfschmerzen, Abgespanntheit und Lethargie gibt es bei Thymian nicht, Durchhalten ist seine Devise.

Unsere Erfahrung

Bei einem Symposium für alternative Medizin sollte der Autor vor der Ärzteschaft die Methodik der Aromakunde vorstellen. Er hatte vier Stunden Zeit, doch nach anderthalb wollte er innerlich fast schon abbrechen. In akademischer Manier erwartete man Zahlen, harte Fakten und sichtbare Beweise. Erst als er anhand des Thymian-Öls auf die Wirksamkeit der Phenole zu sprechen kam, die der von Antibiotika ähnlich ist, brach das Eis.

Gesundheit unterstützen

Thymian ist der rechte Begleiter für Menschen, die Beherztheit, Geduld und Durchhaltevermögen zeigen müssen. Er macht Mut, stärkt das Gemüt und spornt die körpereigenen Abwehrkräfte an.

PHYTOTHERAPIE Saftkur: bei Infektionsneigung. **Badezusatz:** ein Aufguss von 250 g Kraut/1 l Wasser für ein Vollbad; zur allgemeinen Kräftigung bei Gliederschmerzen. **Tee:** 1–2 TL Kraut mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abseihen; tgl. 1 Tasse zur Konzentrationsförderung und Aktivierung der Hirntätigkeit; hält wach und regt außerdem den Kreislauf an. **Trockenstrauch:** zum Parfümieren von Wäsche in den Schrank legen. **Räucherwerk:** Thymian, Wacholderzweige, Lorbeer, Eisenkraut, Salbei in Kombination (römische Mischung). Diese Mischung aktiviert und bringt Elan ins Leben.

AROMAKUNDE Einreibung: 1 Tr. ätherisches Öl von *Thymian linalol* oder von *T. serpyllum* oder 1/2 Tr. von *Thymian thymol* 1 × in der Woche in Lotion oder in Badesalz zur generellen Entwicklungsförderung auf die Partie um die Thymusdrüse (obere Brustbeinregion) auftragen. **Hydrolat:** Waschen und Gurgeln mit dem Thymianwasser; bei aufkommenden Empfindungen von Bronchial- oder Darminfekt nach überfordernder Körper schwerarbeit

Beschwerden heilen

Thymian gehört zu den besten Immunstimulanzen unter den Mittelmeerpflanzen. Infektionen im Atembereich (Halsschmerzen, Hustenkrämpfe, Bronchitis, Keuchhusten, Asthma) wie auch im Verdauungstrakt können mit seinen ätherischen Öl-Varianten behandelt werden. Ebenso wird die Pflanze bei Hautinfektionen, Kopfschmerzen und Lethargie eingesetzt.

PHYTOTHERAPIE Hustentee aus dem Kraut: mehrmals tgl. 1 Tasse. **Mundspülungen:** Aufguss aus 5 g Kraut in 100 ml kochendem Wasser bereiten und warm damit gurgeln. **Hustensaft:** siehe Eibisch S. 106. **Haar-Öl gegen Schuppen:** 6 TL Rosmarin, 3 TL Thymian und 3 TL Lavendel in einer Jenaer Glasform mischen und mit Kokos-Öl begießen, bis die Kräuter gut abgedeckt sind; zudecken, im Wasserdampf 1 Std. ziehen lassen, abseihen, in Flasche füllen und 10 Tr. ätherisches Zitronen-Öl zufügen; vor der Haarwäsche anwenden; wirkt feuchtigkeitsspendend und befreit von Schuppen

HOMÖOPATHIE *Thymus vulgaris* D1: bei Erkältungen

AROMAKUNDE Inhalation: Dieselbe Wirkung wie beim Fußbad erzielen Sie durch Inhalieren mit *Thymian officinalis linalol* (Zitronen-Thymian): 1 Tr. in Macholdt-Inhalator, 1 x tgl. 1–2 Atemzüge. **Fußpilzlotion:** 10 ml Oliven-Öl mit 1 Tr. ätherischem Öl *Thymian officinalis thymol*; mit kleinem Pinsel 3 x pro Woche auftragen. **Antibiotikaersatz:** bei fiebriger Bronchial- oder Darmgrippe (Fieber steigt, hält aber noch nicht länger als 3 Tage an): 1 TL Retterspitztinktur (innerlich) mit 1 Tr. *Thymian thymol* in ein Glas Wasser geben, schluckweise trinken, maximal 3 x tgl., bis das Fieber sinkt. **Fußbad:** 2 EL Badesalz mit 1 Tr. ätherischem Öl von *T. serpyllum* (Quendel) in 10 l Warmwasser; ideal bei bronchienrasselndem Husten mit Auswurf; dasselbe mit *Thymian-linalol*-Öl bei Kleinkindern



Kinder vertragen den Sandthymian oder Quendel besonders gut.

Tollkirsche

Atropa belladonna

Nachtschattengewächse (*Solanaceae*)



Selbst im Fieber den Kopf
nicht verlieren

Sammeln und Anbauen

Die giftige Tollkirsche nicht sammeln! Anbau – ohne Pflanze zu verwenden: Im Herbst ganze Beeren auf offenen, kalkigen Boden im schattigen Bereich säen.

Weitere Namen

Belladonna, Schöne Frau, Schönes Mädchen, Wutkirsche, Rasewurz, Schwindelbeere, Irrbeere, Kaiserin der Kräuter, Schlafbeere, Waldnachtschatten, Rattenbeere, Wolfsbeere, Giftkirsche, Hexenbeere, Höllenwurzel, Teufelsgückerle, Teufelsbeere, Mörderbeere, Fahrenkraut, Todeskraut; engl. *belladonna*, *deadly nightshade*; franz. *Belle Dame*, *belladone*

Typische Merkmale

mehrfähriger Busch; oft über 1 m hoch; Blüten braunviolett, glockenartig; Beeren kirschenähnlich, glänzend schwarz bis tiefviolett, mit süßlichem Geschmack; sehr giftig!

Verwechslung

keine

Standort

Laubwälder, auf Waldschlägen

Vorkommen

Heimat in Mitteleuropa unsicher; heute frostarme Regionen Mitteleuropas, Nordafrika, Asien

Verwendung

ganze Pflanze nach der Blüte für Homöopathika

Inhaltsstoffe

Alkaloide (Hyoscamin, Atropin, Belladonnin), Flavonoide (nicht in den Wurzeln)

Wirkung

alle Teile sind hochgiftig; 2–5 Beeren können für Kinder tödlich sein, 10–20 bei Erwachsenen

Gut zu wissen

Kaiserin der Kräuter nennen die Rumänen die tiefdunkle, geheimnisvolle »Kirsche des Waldes«. Sie gehört zu den Pflanzen, die zu einer gefährlichen Gratwanderung zwischen Heilung und Vernichtung führen. Nur ein Schritt vom Weg ab, eine geringfügig zu hohe Dosis – und schon führt die »tolle Kirsche« in die Irre. Oder mit einem Kräuterbuch von 1600 gesagt: »So man die Beer isset, machen sie denselben menschen so fast doll und unsinnig, als hette ihn der teufel besessen oder bringen ihn in tiefe unüberwindlichen schlaf.« Aus der Sicht vieler war die psychoaktive Kirsche die reinste *Teufelsbeere*. Selbst ihr Honig ist giftig und berauschend. Wen wundert es, dass diese Pflanze, die so lebhaft und bedrohliche, hässliche Halluzinationen und Bewusstseinsveränderungen zu erzeugen imstande ist, als *Hexenbeere* verdonnert wurde? Aber schön ist sie doch, die Belladonna, eine *Schöne Dame*. Ein Grund für diesen Namen ist, dass der Beeren-Saft und das Wasser aus den gebrannten Beeren als Schminke benutzt wurden. In Italien war es vor 400 Jahren Mode, sich den Saft in die Augen zu träufeln, um möglichst große und schöne Pupillen zu bekommen – ein Effekt der Alkaloide. Das Essen von 10 Beeren kann tödlich wirken, was vor allem am Atropin liegt.

Unsere Erfahrung

Junge Eltern lassen sich beim ersten Kind noch leicht verunsichern, wenn dieses erkrankt. Und wenn das Krankwerden wie aus heiterem Himmel geschieht, bricht fast die Welt zusammen. So ging es einer Mutter, die schilderte, dass das Fieberthermometer beinahe 39 Grad anzeigte, und das Mädchen habe so große Augen, einen knallroten Rachen mit heftigen Kopf- und Halsschmerzen, das Herz würde rasen und das seltsam faselnde Kind bei jedem Geräusch zusammenzucken. Sie könne doch so nicht zum Arzt gehen, und bis einer herkäme, wäre vielleicht schon alles zu spät!? Wie war sie froh, als einige Globuli Belladonna das Fieber regulierten und die Kleine – immer noch schwitzend – begann, sich heilzuschlafen.

Beschwerden heilen

Belladonna-Symptome weisen nach Rudolf Steiner auf ein Grenzerleben der Sinnesorgane hin, vergleichbar jenem Zustand beim Übergang vom Schlafen zum Aufwachen. Darum empfindet man Licht, Geräusche, Erschütterungen, Kälte oder Zugluft als schlimm und störend, hat hingegen eine visionäre Bilderflut, die völlig von der Außenwelt abhebt. Es ist ein wie geistig eingenebelter Fieberzustand, aus dem allein nur schwer, als Kind gar nicht herauszukommen ist und der vor allem im Kopf, speziell in den Augen, als Gift zerstörerisch wirkt. Eine homöopathische Dosis kann durch diese halluzinative Wahnwelt hindurchhelfen, bis der Mensch wieder den Boden unter sich findet.

HOMÖOPATHIE Belladonna D6: Befindlichkeiten für eine *Belladonna*-Behandlung sind: plötzlich auftretende Fieberbeschwerden, die sich im Liegen verschlimmern, erweiterte Pupillen (lichtscheu), trockene Schleimhäute, klopfende Kopfschmerzen (der Puls ist im Kopf zu spüren), eventuell Hitzegefühl auf der Haut, Neigung zu rotem heißem Kopf und gleichzeitig kalten Füßen, krampfartige Schmerzen in den ausleitenden Organen; kein Durst, keine Furcht, irrsinnige Traumbilder; bei Frauen: starke Menstruationskrämpfe, beim Stillen schmerzhaftes Brustentzündung

Feld-Ulme

Ulmus minor, *Ulmus campestris*
Ulmengewächse (*Ulmaceae*)



Sich Wandlungen stellen

Sammeln und Anbauen

Ulmen blühen von März bis April. Im Herbst darf die Rinde wegen des bedrohten Bestandes nur von gefällten Feld-Ulmen gesammelt werden. Ein hübscher Blickfang ist die Gold-Ulme, eine Sorte der Berg-Ulme mit strahlend gelben bis gelbgrünen Sommerblättern. Sie können Ulmen durch Ableger vermehren, aussäen oder auch veredeln. Die Englische Ulme (*Ulmus minor* var. *vulgaris*) bildet o Stockausschläge. Ulmen lieben einen tiefgründigen, feuchten Boden.

Gut zu wissen

Die Edda erzählt von *ask* und *embla*, einer Esche und – vermutlich – einer Ulme, die am Meeresstrand angespült und von den Göttern gefunden wurden. Aus diesen Bäumen gingen Mann und Frau hervor, zunächst als Pflanzenwesen vorgestellt. Heute fast vergessen, wurde die Heilkräuter der Ulme seit der Antike gelobt, besonders die Wundheilkräuter für die Haut. Gichtkranke sollen sich an ihrem Feuer wärmen, rät Hildegard von Bingen, oder ein Bad nehmen, das mit Ulmenfeuer aufgeheizt wurde. Obendrein werde der Sinn dabei von Bosheit gereinigt und das Herz von Fröhlichkeit erfüllt. Der englische Arzt und Homöopath Edward Bach hat die Blüten einer in Großbritannien wachsenden Ulmen-Art mit der Stärkung des Gemüts, des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten in Verbindung gebracht. Seit rund 100 Jahren sind die Ulmenbestände in großer Gefahr: Ein aus Ostasien eingeschleppter Pilz dreht ihnen buchstäblich das Wasser ab.

Gesundheit unterstützen

Die Pflanze zeichnet sich durch ihre lösende, transformierende Kraft aus, galt schon den Griechen als Symbol der Trauer nach einem Todesfall. Sie unterstützt eine Wandlung auch im physischen Sinn: löst Verhärtungen und Verdichtungen auf und wandelt Abbauvorgänge in Aufbaukräfte um.

PHYTOTHERAPIE Tee: Rinden-Abkochung aus 1 TL pro Tasse heißem Wasser trägt zu einem gesunden, regenerierenden Schlaf bei; 1 Tasse 1/2 Std. vor dem Schlafengehen. **Bach-Blüten-Therapie:** Die Verantwortungsblüte *Elm* (Englische Ulme) ist hilfreich in Zeiten, wo einem alles über den Kopf zu wachsen scheint. Wer meint, sich seinen täglichen Aufgaben und Pflichten

Weitere Namen

Rüster, Ruster, Rüstbaum, Rotrüster, Ruscht, Riesche, Elm, Ilm, Elb, Alme, Hexen-Ulme, Bastilme, Ypern, Effenbaum, ELfenholz, Glatt-Ulme, Kork-Ulme, Fliegenbaum, Schalksbaum, Wagnerholz; engl. *elm*; franz. *orme*

Typische Merkmale

Laubbaum; bis zu 35 m hoch; bis zu 300 Jahre alt; Rinde tief gefurcht; Blätter gesägt, am Grund unsymmetrisch, unterseitig mit Achselbärten; Blüten zwittrig, in dichten Büscheln, erscheinen vor den Blättern; Staubbeutel rot; Nüsschen (Früchte) einsamig, mit je einem breiten Flügel

Verwechslung

andere Ulmen-Arten

Standort

in Auwäldern, an Flusssufern und in großen Stromtälern

Vorkommen

in Europa weit verbreitet, doch nicht in Nordeuropa und Großbritannien; auch in Südwestasien, Nordwestafrika

Verwendung

Blätter für Auflagen, Rinde für Tee, frische innere Rinde für Homöopathika, Blüten für Essenzen

Inhaltsstoffe

viele Schleimstoffe, Gerb- und Bitterstoffe, Harz, Gummi

Wirkung

zusammenziehend, entzündungshemmend, reizlindernd, wundheilend, schweißtreibend, harntreibend

nicht mehr stellen oder sie nicht mehr verantwortungsvoll genug ausführen zu können – aufgrund hoher Ansprüche an sich selbst –, wird bald wieder ein gesundes Maß an Verantwortungsbewusstsein entwickeln können.

Beschwerden heilen

Die Rinde wirkt lindernd auf Haut und Schleimhaut, hilft bei Entzündungen im Magen-Darm-Bereich und in den Atemwegen. Sie hat sich auch bei Fieber, Rheuma und Gicht bewährt. Auf subtiler Ebene schenken die Blüten der Englischen Ulme jenen, die eine Vertrauenskrise gegenüber ihren eigenen Fähigkeiten durchmachen, neue Zuversicht und lindern gleichzeitig die dabei auftretenden körperlichen Beschwerden.

PHYTOTHERAPIE **Junge Blätter:** vitalstoffreiche Salatzugabe. **Zerdrückte Ulmen-Blätter:** adstringierend, werden traditionell bei Hautausschlag, Flechten, Furunkeln und Wunden aufgelegt; bei diesen Beschwerden traditionell auch ein **Rinden-Tee** (siehe oben), entweder als Waschung oder als Tee getrunken, 2–3 Tassen tgl.; ebenso bei Durchfall oder Fieber. **Blüten-Essenz der Englischen Ulme:** *Elm* ist geeignet für starke Charaktere, die sich selbst viel abfordern und zur Zeit der Beschwerden das Vertrauen in sich selbst verloren haben; 4 × tgl. 4 Tr.

HOMÖOPATHIE *Ulmus campestris* **D6:** bei rheumatischen Beschwerden in Händen und Füßen und zur Wundheilung

Echte Vanille

Vanilla planifolia
Orchideen (Orchidaceae)



Sich an der Brust von Mutter Natur vergnügen

Weitere Namen

Schwarze Blüte, Gewürz-Vanille, Duftschale, Bourbon-Vanille, Königin der Gewürze, geheimnisvolle Blume, tiefgründige Blume, kleiner Mutterschoß; engl. *vanilla*; franz. *vanillier*, *vanille*

Typische Merkmale

immergrüne Kletterpflanze; mehrjährig; Wurzeln grau-grün, an den Knoten der



Sammeln und Anbauen

Die Pflanze wächst bei uns nicht in freier Natur.

Gut zu wissen

Schwarze Blüte, tiefgründige Blume, geheimnisvolle Blume oder *Du schale* nennen die Indianer Mexikos verehrungsvoll die alle Sinne betörende Vanille. Für sie ist sie eine verwandelte, »du ende« Frau, weshalb Indianerfrauen bis heute ihre Kleidung mit Vanille parfümieren. Der Name *Vanilla* ist urverwandt mit dem lateinischen Wort

vagina, Scheide des Schwertes, Hülse der Ähre, das später die Bedeutungen *Mutterschoß* und *Scheide* annahm: Vanilla ist danach ein *kleiner Mutterschoß*. Der anziehende Duft, der aus den fermentierten Schoten strömt, wird von Vanillin beherrscht, einem Stoff, der mit menschlichen Sexualduftstoffen eng verwandt ist, den Pheromonen. So gut wie alle Pflanzen, die Vanillin enthalten, wirken stark aphrodisierend, etwa Benzoe und Peru-Balsam. Kein Wunder, dass Vanille in Liebestränken zu finden ist: etwa mit Zimtstange, Rhabarber- und Alraunen-Wurzel in einer Flasche Weißwein zwei Wochen angesetzt (nach Rätsch und Miller). An europäischen Höfen dienten Vanilledütsäckchen den königlichen Herrschern zur Verbesserung ihrer Duftaura und Stimulation der Sinne. Dass wir heute in Vanilledüften schwelgen können, haben wir Sklavenarbeitern zu verdanken. Denn ein Sklave war es, der die bisher nur von Bienen und Kolibris bewerkstelligte Bestäubung zum ersten Mal per Hand durchführte. Plantagen-Arbeiterinnen mussten diese schwierige Aufgabe im Akkord leisten. Ein hoher Preis für unseren Genuss.

Unsere Erfahrung

So mancher Seminarteilnehmer fühlte sich durch die Begegnung mit der echten Vanille-Essenz an eine ganz ursprüngliche Sehnsucht erinnert, nämlich jene des Saugens und Gestilltwerdens an der Mutterbrust. Was das so lecker auf die Lippen tropft, ist die extrem süße Vormilch, die, vereint mit mütterlicher Wärme und Geborgenheit, das unübertreffliche Glück eines Neugeborenen ausmacht. Nur hat nicht jeder Mensch in seinen ersten Lebenstagen dieses Glück genießen dürfen, wofür es viele Gründe gibt: nicht rechtzeitiger oder ungenügender Milchfluss, (Ab-)Stillgewohnheiten in der Klinik oder Wochenbettblues. Vanille kann mithelfen, sich von einem ewigen Empfinden des Zu-kurz-gekommen-Seins zu lösen, hin zum Gefühl süßen Erfülltseins.

Gesundheit unterstützen

Vanille steigert die physische (vor allem sexuelle) und mentale Aktivität, vertreibt Nervosität und Mattheit und bereitet gute Laune. Sie regt im Hirn sowohl die kreative Tätigkeit als auch die Lust- und Motivationsbereiche an. Den Anwendungsmöglichkeiten sind kulinarisch wie auch kosmetisch keine Grenzen gesetzt – von Lippenbalsam bis Vanillekipferln. Immer das Mark frisch aus den Vanillestangen verwenden.

PHYTOTHERAPIE Bourbon-Vanille: gehört in indianischen Kakao, der weiter mit Mais, Wildbienenhonig, Piment und Chili gewürzt wird; Vanille ist eines der vielen ursprünglichen Kakaogewürze neben Mandeln, Zimt, Pistazien, Muskat, Nelken, Piment, Anis, Moschus, auch Haselnuss, Pfeffer und Orangenblütenwasser – ein von oben bis unten aktivierendes Gewürz, denn die Kakaobohne selbst schon ist psychoaktiv und aphrodisierend. **Vanillestangen:** pur kauen. **Roibush-Vanille:** als nicht koffeinhaltiger Tee entspannend. **Mark:** zum köstlichen Verfeinern von Gerichten oder Getränken

AROMAKUNDE Bourbon- und Tahiti-Vanille (*V. tahitensis*): am besten aus CO₂- oder Alkohol-Extraktion; äußerlich als Lotion oder innerlich als Dessertzusatz; auf das Etikett achten: meist steht darauf Vanille-»Absolue«, das mithilfe weniger verträglicher Lösemittel gewonnen wird; keine synthetische Vanille verwenden: Sie ist leblos und kann nicht positiv auf Ihre Vitalität wirken; 1 Tr. Vanille in handwarmes Basis-Öl wie Kokos-Öl; verführerisch ...

Sprossachse; Blätter lederartig; Blüten gelblich weiß, dicht in Trauben, mit freien Kelchblättern; Samenkapseln länglich, mit zahlreichen winzigen Samen; fermentierte schwarze Früchte: Vanille-Schoten, Vanille-Stangen mit intensivem, weichem, süßlich betörendem Duft

Verwechslung

mehr als 100 andere Vanille-Arten

Standort

tropische bis subtropische Regenwälder oder Plantagen

Vorkommen

ursprünglich Mittel- und Südamerika, nun vorwiegend Madagaskar, Réunion (früher Ile de Bourbon), Mauritius, Komoren, Indonesien

Verwendung

fermentierte Vanille-Schoten für Speisen, Getränke und aromatische Extrakte

Inhaltsstoffe

Vanillin und andere Aldehyde, Kumin

Wirkung

nervenberuhigend, aphrodisierend



Sehr schmackhaft: Vanillestangen pur kauen ...



Freudig alles Neue begrüßen

Weitere Namen

Märzveilchen, Märzviole, Märzblüte, Apralen, Blaue Viole, Blaukopf, Viola, Valalaa, Osterveigerl, Fastenveihel, Marienstängel, Jungfrauenblüte, Demutsblümchen; engl. *common violet*; franz. *violette*

Typische Merkmale

Rosettenstaude; Ausläufer lang, oberirdisch, tragen meist im 2. Jahr Blüten; Blätter rundlich herzförmig; Blüten dunkelviolett mit sehr angenehmem Parfümduft

Verwechslung

Stiefmütterchen (S. 345)

Standort

schattige Wiesen, Hecken, Laubwälder, Waldränder, an Zäunen

Beschwerden heilen

Große Spannweite der Wirkungen sowohl zur sexuellen Stimulation als auch zur Schlafförderung – mit einer subtilen Übergangszone, in der der Effekt schnell umschlagen kann.

HOMÖOPATHIE *Vanilla C6*: bei nervösen Hautreizungen

AROMAKUNDE *Vanille-Extrakt-Öl*: als Aromatikum in der Küche; auch als Massagelotion bei Appetitlosigkeit, zur Regeneration der Lebenskräfte nach schweren Lebensprüfungen, zum Wecken schlafender sexueller Lüste; zum Wiederfinden süßer Träume bei Schlaflosigkeit

Wohlriechendes Veilchen

Viola odorata

Veilchengewächse (*Violaceae*)



Sammeln und Anbauen

Die Blüten der ausdauernden und winterharten *Märzviolen* oder *Apralen* werden in den Frühlingsmonaten, die ihren Namen entsprechen, gepflückt. Die Aussaat im Frühling ins Frühbeet, die Teilung des Wurzelstocks ebenfalls im Frühjahr, doch besser und einfacher noch im Herbst. Veilchen stellen keine besonderen Ansprüche.

Gut zu wissen

Der Duft der *Märzblüten* baut auf wie ein Frühlingsgruß aus der Natur. Bei der Gründung Athens waren es Viole, die dem Halbgott Ion von Nymphen dargebracht wurden. So bedeutet der lateinische Name *Viola* in etwa *Kleine/r Ion*. Nach uraltem Brauch sollen die ersten drei Blüten das ganze Jahr hindurch Schutz vor Zahnschmerzen und Fieber bieten. Die Heiler lernten früh, die Pflanze vielseitig zu nutzen, etwa als Veilchensirup oder Veilchen-Öl für Brust, Stirn und Schläfen. Der Tee aus den Blüten helfe Kleinkindern mit Epilepsie, bei Halsgeschwüren und -geschwulsten und Kopfschmerzen, die von Hitze und Druck herrühren. Es genügt das bloße Schnuppern an den Blüten. Nicht angewendet werden sollte die blaue Viola bei »feuchtem Kopf« – das bringt Schnupfen! Mit Honig gesüßte Veilchengetränke zur Erfrischung und Verdauung helfen der »rauen Kehle«.

Unsere Erfahrung

Eine Parfümerie hatte den Autor als Aromatherapeuten angelockt: mit wohlklingenden Namen wie Maiglöckchen, Vanille und Veilchen. Doch die empfindsame Nase warnte schon nach einigen Atemzügen, dass hier Vorsicht geboten war. Es ist bei vielen Du-pflanzen sehr aufwendig, ihnen ihre Du-Essenz zu entlocken, deshalb wird meist synthetisch nachgeahmt. Diese Produkte sind auf Haut und Schleimhaut nicht ganz unbedenklich, zumindest nicht gesundheitsfördernd. Deshalb war es eine gute Erfahrung, unterscheiden zu lernen: Es gibt von einigen wenigen Firmen Absolues oder auch CO₂-Extrakte sehr vieler Du-pflanzen, unter anderem auch vom Veilchen. Diese wirken wohltuend, wenn sie, in minimaler Dosis in einem fetten Öl verdünnt, aufgetragen werden. Eine solche Form der Anwendung ist unbedenklich.

Vorkommen

Mitteleuropa, wild und in Gärten

Verwendung

ganzes Kraut, ätherisches Öl, Tee

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Flavonoide, Anthocyane, Schleimstoffe, Salicylsäuremethylester, Alkaloid

Wirkung

entzündungshemmend, Auswurf fördernd; leicht giftig, kann hoch dosiert Erbrechen bewirken

Gesundheit unterstützen

Veilchenkraut ist eine ideale Beigabe in Tees zur Blutreinigung im Frühjahr. Der enthaltene Pflanzenschleim trägt manche belastenden Winterstoffwechselreste mit sich aus dem Leib heraus. Veilchenduft entspannt und beruhigt und ist ein sanftes Einschlafmittel. Wer ständig übermüdet und nervös ist, kann sich mit dem Tee wieder zur Ruhe bringen.

PHYTOTHERAPIE Duft der frischen Blüten: macht schläfrig. **Tee:** 10 g Wurzeln mit ¼ l kaltem Wasser aufkochen und nach 5 Min. absieben; tgl. 3 Tassen trinken; zu oben genannten Zwecken. **Frische Blätter:** zur Kühlung auf heiße Augen auflegen. **Wurzel:** wird Säuglingen während des Zahnens zum Kauen gegeben; meist ist das jedoch eher die Wurzel aus der Iris. Wir halten hartes Brot für hygienischer.

AROMAKUNDE Veilchenabsolue: 1 Tr. in 25 ml Jojoba-Öl auf die Herzgegend auftragen, wirkt stimmungsaufhellend. **Veilchenwasser:** für Ekzeme wie Milchschorf

Beschwerden heilen

Bei Beschwerden von »heißer« Herkunft ist das kühlende blaue Veilchen angesagt. Heiserkeit bis hin zu hartnäckigem verschleimtem wie trockenem Husten und Bronchitis stehen auf der Indikationsliste. Schmerzenden Gelenken wie nervösen Leiden kommt die entspannende Wirkung zugute. Als altes Epilepsiemittel kann es hierbei als Entspannungshilfe ergänzend eingesetzt werden sowie bei nervösen Leiden. Hautleiden können durch Waschungen mit Veilchen-Tee gelindert werden.

PHYTOTHERAPIE Sirup: 100 g Blüten, ohne die weißen Sporne an den Blütenansätzen, in ½ l siedendes Wasser geben und über Nacht ziehen lassen; filtern, vorsichtig aufwärmen und mit Honig, der nicht über 40 °C erhitzt werden darf, andicken; 3 EL tgl. bei starkem trockenem Husten und Verschleimung. **Veilchen-Öl:** Blüten in Öl sieden; bei Kopfweh Stirn und Schläfen damit einsalben

HOMÖOPATHIE Viola odorata C6: bei dröhnenden Ohrenscherzen, Gelenkschmerzen und Atem verringerndem Krampfhusten

AROMAKUNDE Absolutelotion: auf den nervös krampfenden Brustkorb bei Keuchhustenkindern auftragen, das löst etwas



Den Geheimnissen der Natur vertrauensvoll begegnen

Weitere Namen

Wegholder, Wechlder, Feuerbaum, Machandel, Röckrut, Queckholder, Krammet, Quackel, Krammet, Kranewitt, Schnapspiirn, Fasselbusch, Todausbäumchen, Gespensterstrauch, Michaelsbeeren, Elfenbartholz, Elfenhirtenholz, Elfenbauholz, Räucherkraut, Knister; Beeren: Kramatbeeren, Kaddigbeeren; engl. *juniper*; franz. *genièvre*, *genévrier commun*

Typische Merkmale

schlanker, aufrechter Strauch oder kleiner Baum; zweihäusig; (selten) bis zu 10 m hoch; bis zu 600 Jahre alt; Wurzeln tief; Blätter nadelartig, schuppenförmig; männliche Blüten mit Staubgefäßen in Quirlen; weibliche Blüten mit 3 nebeneinanderstehenden Samenknospen; Früchte im ersten Jahr grün, erst nach 2–3 Jahren zu tiefblauen bis violetten, fast schwarzen Beeren mit markantem Kreuz auf der Verwachsungsstelle der Fruchtblätter heranreifend; Duft würzig frisch

Verwechslung

Zypresse (S. 412), Thuja (S. 360) oder Eibe

Standort

in Wäldern, auf Heiden, an trockenen, mageren, felsigen Hängen, an Wegen

Vorkommen

im gemäßigten Klima der Nordhalbkugel

Verwendung

Beeren als Gewürz, für Tee, Nadeln, Triebspitzen und Holz für ätherisches Öl, frische reife Samenzapfen für Homöopathika

Gewöhnlicher Wacholder

Juniperus communis

Zypressengewächse (Cupressaceae)



Sammeln und Anbauen

Wacholder steht unter Naturschutz. Nur die Beeren dürfen gesammelt werden: nach alten Anweisungen am besten im Mai oder ab dem Michaelstag (23. September), wenn sie schon eine gute Größe erreicht haben. *Machandel* ist ein Lichtbaum, der die Sonne sucht. Das robuste Bäumchen liebt es locker, leicht und sandig unter seinen »Füßen« und will sich tief in der Erde verwurzeln. Kaninchen und Hasen sind wild auf die Bäumchen.

Gut zu wissen

Aufrecht wie ein gestrenger Wächter steht das Wacholderbäumchen auf weiter Flur im hügeligen Heide- und Hügelland, als ob es den Überblick behalten wollte über sein Umfeld. Mit Wachen und Wachsein hat er namentlich auch zu tun, der wache, frische Baum, der rund ums Jahr grünt und viel Sonne tanken kann. *Feuerbaum* und *Röckrut* heißt er, weil mit ihm kräftig eingeeizt und geräuchert werden kann. Böhmisches Bauern warfen die Zweige in das Walpurgisnachtfeuer. Feuer steckt auch in seiner Wirkung auf den menschlichen Körper. Das kleine Kreuz auf den Beeren hat dazu beigetragen, etwas Heiliges in ihnen zu sehen, das allem Bösen widersteht. Wer einmal unter oder neben einem *Krammet* gestanden hat, wird die Abwehrkraft des pikanten Busches am eigenen Leib erfahren oder intuitiv zu spüren bekommen. Wacholder hält, was sein Name verspricht: Er hält wach, ermuntert zur Wachsamkeit, macht als *Queckholder* quicklebendig. Ein Wacholder-Zweig gilt als eine Lebensrute, nimmt es mit vielen Krankheiten auf. Der Tod hat beim *Todausbäumchen* Hausverbot. Auch der giftige Sadebaum (*J. sabina*) ist ein Lebensretter. Viel missbraucht als Abtreibungsmittel, rettet er in homöopathischer Dosis ungeborenes Leben.

Unsere Erfahrung

In der Lüneburger Heide gibt es den größten Wacholderbestand Deutschlands – so groß, dass man sich darin verlaufen kann. So geschehen: Die Fünfjährige war beim Spaziergang plötzlich wie vom Erdboden verschluckt. Erst nach einer Stunde bangen Suchens fand die Familie ihr Mädchen wieder – das in sein Spiel vertiegt ganz ruhig unter einem hohen Wacholderbusch saß. Auf die Frage, ob sie denn keine Angst so allein gehabt habe, antwortete sie, der große Baum habe doch Wache gehalten, da könne ihr ja gar nichts passieren.

Gesundheit unterstützen

Wir können mit dem aromatischen Wacholder die Immunität gegen grassierende Infekte erheblich stärken. Große Qualitätsunterschiede weisen die im Handel erhältlichen Beeren auf, denen oft ätherisches Öl entzogen wird. Schnuppern Sie sich selbst durch das Marktangebot oder das der Natur, es lohnt sich. Die Beeren nicht länger als 2 Jahre aufbewahren.

PHYTOTHERAPIE Beeren: 3–4 Beeren bei anschleichender Erkältung; goldene Regel: nicht mehr als 10 Beeren täglich und nicht länger als einige Tage nehmen! **Tee:** 1 TL getrocknete Beeren pro Tasse, aufkochen und 15 Min. ziehen lassen, schluckweise trinken; 1 Tasse am Tag; regt die Nierentätigkeit an, treibt Harn und lindert so auch Ödeme; reinigt das Blut, regt die Durchblutung an und auch die Periode; nicht in der Schwangerschaft und bei Nieren-Entzündung trinken! **Wacholder-Schnaps:** 100 g zerdrückte Beeren 14 Tage in Alkohol ansetzen; auch zum Trinken, aber eher zum Einreiben stark beanspruchter Muskeln

HOMÖOPATHIE *Juniperus communis*-Urtinktur: für ältere Menschen mit geschwächter Verdauung und spärlicher Urin-Absonderung

AROMAKUNDE Hydrolat: gewebstraftend; eignet sich – ähnlich dem Zypressen-Hydrolat, auch kombiniert – gut als Hauttonikum oder nach der Rasur. **Verschiedene ätherische Öle aus dem Baum (*J. communis*):** aus den Zweigspitzen, den Nadeln, dem Holz und den Beeren; alle wirken ein wenig anders; Komplett-Öl unterstützt jene Menschen, die sich über ihren selbstverständlichen Bezug zur Natur mit ihren Geheimnissen wundern – sie werden ermutigt, ihrem inneren Wissen zu trauen; das Öl bei sich tragen, es gelegentlich einatmen. **Ätherisches Öl aus dem Sadebaum:** nur unter Expertenanleitung, da es das zentrale und vegetative Nervensystem sehr reizt

Beschwerden heilen

Wacholder ist wärmend, trocknend und scharf. Er spielt eine wichtige Rolle für Magen und Darm sowie für die ableitenden Harnwege – maßvoll angewendet. So stärkt er die Organe bei der Verdauungstätigkeit, hilft bei Blähungen, entkrampft, spült kräftig durch, reinigt und entgiftet und befreit von Würmern. Früher wurde viel das pulverisierte Gummi-Harz genutzt, während heute die Beeren oder das ätherische Öl bevorzugt werden.

PHYTOTHERAPIE Tee aus dem Kraut: das Kraut aufkochen und ziehen lassen; zum Waschen von Wunden, Fisteln, bei Schuppenflechte und offenem Fuß; auch im Bad. **Kneippsche Wacholderkur:** 1. Tag morgens 5 Beeren gut kauen und schlucken; die nächsten 15 Tage je eine Beere mehr; danach tgl. um 1 Beere reduzieren bis zu 5 Beeren; bei Arthrose. **Bad:** 100 g im Mörser zerdrückte Beeren 15 Min. in Wasser kochen, abgießen und ins Badewasser geben; bei Rheuma, Muskelschmerzen, Gicht und Erkrankungen der oberen Atemwege. **Tinktur:** 100 g zerdrückte Beeren in $\frac{1}{4}$ l Alkohol (40–50 %) 2 Wochen ansetzen und immer mal schütteln; bei Ischias den Oberschenkel und entzündeten Nerv einreiben. **Harzräucherung:** stillt die laufende Schnupfennase

HOMÖOPATHIE *Juniperus communis* D6: bei blutigem, spärlichen Urin mit Nierendruck; stets fachliche Anleitung! ***Sabina* D3:** bei Gefahr eines Aborts, Reizung der Ovarien und des Uterus, bei Metritis und Gonorrhö

AROMAKUNDE Ätherisches Öl der Beeren: in einer Einreibelotion oder Salbe wie auch im Körper-Öl wunderbar für schmerzgeplagte Gelenke, bei

Inhaltsstoffe

Bitterstoffe, Flavone, Phosphor, Gallussäure, Gerbstoffe, Gerbsäure, Linolensäure, Harz, Mangan, Oxalsäure, Zink, ätherisches Öl

Wirkung

harnfördernd, hautreizend, durchblutungs- und verdauungsfördernd, antibakteriell, abwehrsteigernd, blutreinigend



In homöopathischer Dosis ein Lebensretter – der Sadebaum



*Sich am Frühling
berauschen*

Weitere Namen

Waldmann, Maienkraut, Leberkraut, Maitrank, Sternleberkraut, Maiblume, Herzensfreude, Herzfreund, Sternkraut, Theekraut; engl. *woodruff*; franz. *aspérule odorante*, *petit muguet*

Typische Merkmale

feiner, kriechender Wurzelstock; Stängel 4-kantig, 10–20 cm hoch; Blätter klein, lanzettförmig, quirlig um den Stängel angeordnet; Sternchen-Blüten weiß; angenehmer Duft vor und während der Blütezeit, besonders im getrockneten Zustand

Verwechslung

keine

Standort

lichte Wälder, bevorzugt Buchenwälder, leicht schattige Orte, unter Obstbäumen, Gebirgsgegenden

Vorkommen

Europa, Asien, Amerika

Verwendung

ganze Pflanze vor der Blütezeit und mit der Blüte; Tee und Wein-Auszug

Hexenschuss, Ischias, Krämpfen und für Menschen, die ständig unter kalten Füßen leiden; ätherisches Öl aus dem Holz von *J. communis* als auch besonders von *J. virginiana* (Rotzeder) als sehr gutes Mittel in der Sterbebegleitung; gerade für Menschen, die beim Sterben aus Angst umkehren möchten, das Natürliche des Geschehens fürchten; inhalieren lassen

Waldmeister

Galium odoratum, *Asperula odorata*

Rötegewächse (Rubiaceae)



Sammeln und Anbauen

Die Blüten der kleinen *Maiblume* beginnen sich Ende April, also um die Walpurgisnacht (30. April auf 1. Mai), zu öffnen und blühen bis in den Juni hinein. Pflücken Sie die Triebe vor der Blüte. Sie können sie frisch verwenden oder leicht angetrocknet, wenn Sie das Aroma noch intensivieren wollen. Sie können auch die blühende Pflanze verwenden, die jedoch mehr Kumin enthält. An leicht schattigen Orten mit feuchtem Humusboden gepflanzt, etwa unter Bäumen (auch Obstbäumen), breitet sich das hübsche *Sternkraut* schnell zu einem zauberhaften Teppich aus.

Gut zu wissen

Wem bei einem Frühlingsspaziergang im Wald ein lieblich würziger Duft in die Nase steigt, der gehe getrost seiner Nase nach. Bald wird er einer Vielzahl von *Waldmännlein* begegnen. Das Kraut mit den sternchenförmig angeordneten Blättern zeichnet sich durch seine Heilqualitäten als Meister des Waldes aus, auch wenn die Deutung seines Namens nicht schlüssig ist. Die Liaison von *Maiblume* und Alkohol reicht bis ins Mittelalter zurück, und auch in Tabakmischungen wurde das Kraut gern geraucht. Die Krönung der alkoholischen Zubereitungen liegt in der Waldmeisterbowle: »Schütte perlenden Wein auf das Waldmeisterlein«, empfahl der Benediktiner Wandalbertus im Jahr 854. Der Trunk bringt aber nicht nur »Fröhlichkeit«, sondern auch eine gesunde Leber – daher der Name *Leberkraut* (nach Bock 1539). Doch geht es auch ohne Prozente: Ein polnischer König aus dem 18. Jahrhundert gab das Geheimrezept für seine Gesundheit preis: täglich eine Tasse Waldmeister-Tee. Ob *Theekraut* oder berauschender *Maitrank*: Die Zauberpflanze übt wie andere kumarinhaltige Pflanzen geheimnisvollen Einfluss auf unser Bewusstsein aus.

Gesundheit unterstützen

Traditionell stärkt Waldmeister das Herz, reinigt die Leber und fördert auch den Schlaf.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus den angetrockneten Blättern zubereiten; stärkt die Venenwände. **Altes Rezept für einen Haustee:** Waldmeister, Erdbeer- und Brombeer-Blätter und Thymian zu gleichen Teilen; 1 TL/Tasse; zur Blutreinigung. **Frische Blätter:** bei Kopfschmerzen zerquetscht auf die Stirn legen; bei Geschwulsten und Beulen gegen die Entzündung auflegen

Beschwerden heilen

Waldmeister ist vielseitig anwendbar: bei Kopf- und Magenschmerzen, Leber-, Milzleiden, Grief- und Steinleiden. Er stärkt die Venenwände und hilft bei nervöser Gereiztheit und Arbeitsüberlastung.

PHYTOTHERAPIE Tee: beruhigt den Magen-Darm-Bereich und lindert Schmerzen; bei Unruhe und Schlaflosigkeit; bei Venenleiden; Hausmittel bei Gelbsucht und Steinleiden. **Bäder und Umschläge:** bei eitrigen Wunden, Ausschlägen und Geschwüren. **Tee-Mischung:** halb und halb mit Schlüsselblume, nur anbrühen; bei Milz und Leberleiden

Inhaltsstoffe

Melilotosid (aus dem beim Trocknen der Duftstoff Kumin entsteht), Glykoside, Phenolcarbonsäuren

Wirkung

durchblutungsfördernd, blutreinigend, nervenstärkend, entzündungshemmend, antiseptisch, wundheilend, entschlackend, beruhigend, krampflösend, beruhigend, galle-, harn- und schweißtreibend

Aufrechte Waldrebe, Gew. Waldrebe

Clematis recta, *Clematis vitalba*

Hahnenfußgewächse (*Ranunculaceae*)



Aus Träumen Wirklichkeit machen

Sammeln und Anbauen

Die Waldreben blühen von Juli bis September. Vermehren lassen sie sich durch Stecklinge oder Samen. Beide Arten brauchen Wärme und einen lockeren humosen Boden. *C. erecta* (linkes Foto) benötigt einen Schattenplatz, *C. vitalba* (rechtes Foto) zumindest Schatten um ihre Basis herum. Staunässe vertragen sie nicht.

Gut zu wissen

Die lianenartige Gewöhnliche Waldrebe ist den Ärzten Europas seit der Antike ein Begri . Die fein zerstoßenen Früchte, in Honigwasser getrunken, treiben Schleim

Weitere Namen

Aufrechte W.: Lenen, Lienen; engl. *clematis*; franz. *la clématite vivace*; Gewöhnliche W.: Echte Waldrebe, Bergrebe, Waldstrick, Teufelszwirn, Räucherli, Narrenholz, Waschl, Liasch; engl. *clematis*, *old man's beard*; franz. *clématite des haies*, *herbe aux gueux*

Typische Merkmale

Aufrechte W.: aufrechte, nicht rankende Staude; bis zu 1 ½ m hoch; krautiger Stängel, lanzettliche Blätter; viele zarte, weiße, vierzählige Blüten; Gewöhnliche W.: rankende, kletternde Liane; verholzende Stängel; gegenständig angeordnete, gefiederte Blätter; sanft weiße, weniger angenehm duftende Blüten in Rispen; flaumige, rotbraune Nüsschen, mit der verblühten Blüte seidige »Federbälle« bildend

Verwechslung

keine

Standort

Aufrechte W.: an warmen, trockenen Orten; Gebüsche, Hänge; Gewöhnliche W.: lichte Laubwälder, Auwälder, Waldränder, Gebüsche, bis in 1500 m Höhe

Vorkommen

Aufrechte W.: Süd- und Osteuropa, selten in Mitteleuropa; Gewöhnliche W.: einheimisch, Großbritannien, Nordamerika, Neuseeland

Verwendung

getrocknetes Kraut; frische, blühende Pflanze für Homöopathika

Inhaltsstoffe

Protoanemonin, Triterpensaponine

Wirkung

in gekochtem oder getrocknetem Zustand entzündungshemmend; Pflanzensaft erzeugt Juckreiz und Blasen auf der Haut, kann in größeren Mengen Magen, Darm und Niere reizen

und die Galle nach unten ab, hieß es damals, und ein Umschlag aus den Blättern wurde bei Aussatz aufgelegt. Die Ärzte des Mittelalters schließen sich mit vielerlei weiteren Berichten von Anwendungen an. Ob rankend oder aufrecht: Der frische Saft der Waldrebe wirkt so stark reizend und blasenbildend auf die Haut, dass sie früher gern zum Vortäuschen von Hautkrankheiten benutzt wurden. In England wird von Bettlern erzählt, sie hätten sich ihr Gesicht damit eingerieben, um möglichst viele Almosen einzuheimsen. Die Sprossen wurden in der Schweiz und in Bayern gern als Tabak-Ersatz geraucht – und erzeugten Schwindelzustände. Daher rührt der volkstümliche Name *Narrenholz*. Die Aufrechte Waldrebe diente als Mittel für die Haut, bei Ekzemen und Parasiten, bei Rheuma, Beschwerden der Niere und bei Geschwüren, etwa auf der Lippe oder an der Brust, und auch bei Krebs.

Gesundheit unterstützen

Die Gewöhnliche Waldrebe hält in ihren Blüten eine Botschaft bereit, die besonders sensiblen Menschen, die sich mit den schnöden Alltagsdingen schwertun und lieber in Tagträumen leben, zugutekommt.

PHYTOTHERAPIE Bach-Blüten-Therapie: Die Realitätsblüte *Clematis* ist eine Helferin für Menschen, die mit ihren Gedanken oft ganz woanders sind, leicht etwas weltfremd erscheinen und so wirken, als »stünden sie neben den Dingen«. Dieser verträumte, oft künstlerisch begabte Typus kann mit *Clematis* Fuß fassen, um sich herum wieder Ordnung schaffen und beginnen, seine Anlagen und Träume in die Realität umzusetzen.

Beschwerden heilen

Vor allem die Aufrechte Waldrebe wurde früher viel bei Hautproblemen und Geschwüren, auch bösartigen, eingesetzt. Heute wird sie nur noch als homöopathische Anwendung empfohlen.

HOMÖOPATHIE *Clematis erecta* D12: bei Hautausschlägen, Pusteln, Augenlid- und Bindehaut-Entzündungen sowie Schwellungen der Lymphdrüsen. ***Clematis vitalba* D6:** 3 × tgl. 10 Tr. bei oberflächlichen Krampfadergeschwüren



Clematis gilt als »Realitätsblüte« – sie hilft bei geistiger Abwesenheit.

Echte Walnuss

Juglans regia

Walnussgewächse (*Juglandaceae*)



Harte Nüsse knacken können

Sammeln und Anbauen

Der Baum blüht von April bis Mai. Seine Nüsse ernten Sie im späten Herbst. Wer diesen Baum pflanzen will, muss ihm nährstoffreichen, tiefgründigen Boden anbieten und sehr viel Platz um ihn herum zum Wachsen. Frost mag er nicht. Er vermehrt sich durch Samen oder Veredelung. Im Volksmund heißt es, der Boden um einen Walnussbaum wird unfruchtbar.

Gut zu wissen

Bildlich gesehen ähnelt die Walnuss dem Gehirn, der Schaltstelle für bewusste Entscheidungen und das Lernen. In natürlicher Form, als ganze Frucht genossen, kann die Walnuss einen »schweren Kopf« machen, wie schon die antiken Gelehrten bemängelten. Im Volksmund hieß es gar, wer unter einem Walnussbaum einschlief, wacht nie mehr auf. Die alten Kräuterärzte lobten sie in den Himmel und warteten mit einem großen Angebot von Heilanwendungen auf. Die Litauer sahen die Blüte als Allheilmittel an.

Unsere Erfahrung

Eine aus Peking geflüchtete Ärztin, deren Bekanntschaft wir machten, führte uns vor, wie einfach ein großartiges »Kaiseressen« zubereitet wird. Sie stellte sich an den Herd in unserer Küche, nahm eine Pfanne und röstete bei geringer Temperatur ganze Walnüsse in wenig Butter. Als sie schön goldbraun waren, gab sie Honig dazu, rührte kräftig um, schüttelte die Pfanne, und fertig war das Kaisergericht. Sie empfahl es für das Gehirn, außerdem sei es ein exzellentes Mittel bei Schlaganfall.

Gesundheit unterstützen

Das Gehirn rückt in den Fokus und zeichnet die harte Nuss als Nervennahrung, Hirnnahrung, Lernhilfe und Stimmungsaufheller aus. Neue Forschungen zeigen, dass Walnüsse die Elastizität der Blutgefäße fördern und somit den mit Gefäßverengung einhergehenden Krankheiten vorbeugen können, wie Herz- und Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt.

PHYTOTHERAPIE Ganze Walnüsse: unterstützen die Gehirntätigkeit. **Tee aus den Blättern:** zu Spülungen der Scheide als Vorbeugung und Begleithilfe bei Weißfluss geeignet. **Frische Blätter:** halten Fliegen fern. **Schalen**

Weitere Namen

Welschnuss, Welsche Nuss, Jupiternuss, Römischnuss, Christnuss, Steinnuss, Königsnuss, Edelnuss, Pulische Nuss; engl. *walnut*; franz. *noyer commun*

Typische Merkmale

Baum mit kugelige Krone; bis zu 25 m hoch; bis zu 150 Jahre alt; Rinde grau, bei älteren Bäumen tiefrissig; Blätter groß, unpaarig gefiedert, aromatisch; männliche Blüten als hängende Kätzchen, weibliche Blüten 1–5-zählig an den Zweig-Enden; Steinfrüchte mit einer grünlichen, später braunen, fleischigen Schale (Walnuss), mit 2 essbaren Keimblättern im Innern der Nuss, aufgeteilt durch ein holziges Nusskreuzchen

Verwechslung

andere Walnuss-Arten

Standort

mildes Klima; die frostempfindlichen Blüten brauchen Ende April Wärme; unter einem Walnussbaum wächst kaum etwas anderes

Vorkommen

Heimat Oberitalien und Südfrankreich, etwas später bis Persien, Himalaja; heute kultiviert in Süd-, Mittel- und Westeuropa, Ostasien, Nordafrika und Nordamerika

Verwendung

reife und unreife Nüsse, Blätter, Nusschalen mit Nusskreuzchen (die holzigen Leisten zwischen den Nusshälften), Blüte für Essenz

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, Tannine, Bitterstoffe, Flavonoide, ätherisches und sehr viel fettes Öl (62 %, viele Omega-3-Fettsäuren), essenzielle Aminosäuren, Biotin, Vitamine (B5, E), Eisen, Kupfer, Mangan, Fluorid

Wirkung

zusammenziehend, entzündungshemmend, blutreinigend, antibakteriell



Walnüsse sind »Kopfnüsse«: gut, um Gedanken zu »verdauen«.

der grünen Nüsse: machen schönes Haar und beugen Haarausfall vor.
Schalen der braunen Nüsse: tönen unter Sauerstoffeinfluss die Haare dunkelbraun. **Bach-Blüten-Therapie:** Die Verwirklichungsblüte *Walnut* ist an der Zeit, wenn größere Veränderungen im Leben anstehen, aber noch nicht richtig zum Durchbruch gelangen können.

AROMAKUNDE Basis-Öl (sehr wertvoll): 5 ml mit je 1 Tr. ätherischem Lorbeer- und Rosmarin-Cineol-Öl, als blutreinigendes Hauttonikum

Beschwerden heilen

Früher war die Walnuss ein Husten- und Lebermittel. Heute wird sie bei eitrigen Hautausschlägen, Lymphknoten-Entzündungen, Arteriosklerose, Kopfschmerzen, erhöhten Blutfettwerten, Erkrankungen der Leber und des Zentralnervensystems in homöopathischen Dosen verwendet. Bei entzündlichen Prozessen können zusätzlich selenhaltige Lebensmittel wie Steinpilze hinzugezogen werden. Dieser Baum erleichtert Beschwerden der Kopfflastigkeit, ein krasses Phänomen der heutigen Zeit, und hilft beim Verdauen von zu vielen Einflüssen, Gedanken und Sorgen.

PHYTOTHERAPIE Tee aus den Blättern: als Blutreinigungsmittel (etwa bei Hautausschlägen), bei Rheuma und Nervenleiden, eiternden Fingern und Zehen.
Schalen-Tee: mit Honig bei Mundgeschwüren. **Tee-Mischung:** 60g Walnuss-Blätter, 40g geröstete Eicheln, 2–3 × tgl. 1 Tasse bei akutem Darmkatarrh

HOMÖOPATHIE *Juglans cinerea* C3: bei Schmerzen im Hinterkopf, Brustbein, Halsmandeln, zwischen den Schulterblättern, bei scharlachroten Hautpusteln.
***Juglans-regia*-Urtinktur:** bei Hinterkopfschmerzen, juckenden Aknepusteln in Achselhöhlen und Gesicht bis körperweiten nässenden Hautausschlägen

Durchwachsener Wasserdost

Eupatorium perfoliatum
 Korbblütler (Asteraceae)



Sich substanziell schützen können

Weitere Namen

Bruchwurtz, Indianischer Wasserdost, Fieberkraut, Hirsenklee, Knochenrenker,

**Sammeln und Anbauen**

Wasserdost blüht von Juli bis September. Er gedeiht auf leicht feuchtem Grund und entwickelt sich am besten, wenn er etwas schattig steht. Dann ist er unkompliziert und breitet sich buschig mit seinen zartflauschigen Blütenschirmen aus.

Gut zu wissen

Drei der dekorativen, in Weiß, Rosa oder Purpurrot blühenden und ganze Horste bildenden Wasserdost-Arten spielen eine Rolle in der Gesundheitsförderung. Alle Arten sind groß in der Unterstützung des Immunsystems. Der Gewöhnliche Wasserdost (*Eupatorium cannabinum*; rechtes Foto und Zeichnung) ist volkstümlich bekannt und beliebt als *Lebertrost* und auch als *Grundheil* für vieles andere Weh. Die Hirsche fressen den *Hirschkle*, wenn sie angeschossen oder sonstwie verletzt wurden – und heilen so ihre Wunden. Selbiges funktioniert auch bei Verletzungen und hartnäckigen Geschwüren auf der menschlichen Haut, behaupteten die alten Ärzte und bereiteten aus den Blättern eine Wundsalbe. Bis heute noch werden die Blätter volkstümlich zur Wundbehandlung benutzt. Traditionell wurde die Pflanze zur Regulierung der Menstruation, bei Ruhr, Gelbsucht, Husten, Fieber und bei Wurmbefall herangezogen. Der *Indianische Wasserdost* ist ein altbewährtes Fiebermittel der nordamerikanischen Indianer. In Großbritannien ist er ein Kraut zum Heilen von gebrochenen Knochen, *boneset*, und bei uns hilfreich, wenn eine Atemwegsinfektion im Anmarsch ist und bereits spürbar in den Knochen sitzt.

Unsere Erfahrung

Der Gewöhnliche Wasserdost wurde seit mindestens 2000 Jahren in Europa unter anderem als Lebermittel medizinisch eingesetzt. Kürzlich wurden in ihm leberschädigende Alkaloide entdeckt. Doch tritt eine Gefahr erst bei Hochdosierung über einen längeren Zeitraum hinweg auf – eine Regel, die für viele sogenannte Giftpflanzen zutrifft. Manchmal ist es nur ein einziger Laborversuch, in dem mitunter nur ein einziger Krankheitsfall bei extremer Dosierung auffällt, der zu vorschnellen Schlüssen führt, bevor weitere Studien und Metaanalysen vorliegen. Das alles steht dann gegen jahrhundertalte Volkstradition, in diesem Fall außerdem noch jahrtausendealte Naturmedizin.

Gesundheit unterstützen

In vielen Grippepräparaten ist *Eupatorium*-Tinktur enthalten. Sie sind auch zur Vorbeugung bei dem Gefühl, der Infekt stecke schon in den Knochen, empfehlenswert. Sie können Tee wie Tinktur auch selbst herstellen.

PHYTOTHERAPIE Tee: als Kaltauszug aus dem Kraut oder aus der getrockneten, zerkleinerten Wurzel des *E. perfoliatum* (1 TL/Glas Wasser, einige Stunden oder über Nacht ziehen lassen); oder als **Wurzel-Tinktur** einnehmen

Beschwerden heilen

Wasserdost gehört wie der Sonnenhut zu den starken Infektabwehrmitteln. In der Homöopathie wird *E. perfoliatum* auch *Knochenrenker* genannt, wegen der prompten Linderung von Glieder- und Muskelschmerzen bei grippalen Infekten.

PHYTOTHERAPIE Tee: Kaltauszug aus dem Kraut oder der Wurzel von *E. perfoliatum*; 2–3 Tassen am Tag bei Gliederschmerzen bei angehenden, starken Erkältungen wie auch zur Anregung des Gallenflusses und bei Gallenstau

HOMÖOPATHIE *Eupatorium perfoliatum* C3: bei Knochen-, Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen im Zusammenhang mit fieberhafter Bronchial

Lämmerschwanz, Lebertrost, Herrgottsbart, Grundheil, Nachtigallenkraut, Donnerkraut, Himmelstür, Albkraut, Hirschkle, Blauwetterkühl; engl. *boneset*; franz. *herbe à la fièvre, origan des marais*

Typische Merkmale

mehrkjährig; horstbildend; bis zu 1 m hoch; Blätter lang, durchwachsen; Blüten weiß; Blütenstand schirmartig aus vielen kleinen, körbchenartigen Blütenständen

Verwechslung

Laubblätter ähneln jenen des Hanfs (S. 148)

Standort

auf etwas feuchtem Boden, Waldlichtungen, in Auwäldern, im Gebüsch, an Gräben und Bachufern

Vorkommen

Heimat Nordamerika; Europa

Verwendung

blühendes Kraut samt Wurzelstock für Tee und Tinktur, aufblühendes Kraut für Homöopathika

Inhaltsstoffe

Alkaloide, Flavonoide, Glykoside, Gerbstoffe, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Inulin, Polysaccharide, Saponine, Harz

Wirkung

blutreinigend, immuntonisierend, Gallenfluss fördernd, auswurfördernd, harntreibend



*Empfindliche Grenzbereiche
schützen*

Weitere Namen

Breit-W.: Großer Wegerich, Wegblätter, Wegwürze, Kerzenleuchter, Heilblatt, Hitzblätter, Sachtblatt, Wundkraut, Affelkraut, Hühneraugenwurz, Warzenkraut, Dornsamen, Treibaus; engl. *greater plantain*, *common plantain*; franz. *le grand plantain*, *le plantain majeur*; Spitz-W.: Aderblatt, Ripplichrut, Rossrippe, Schafzunge, Siebenrippe, Spitzwetterich, Katzenstühlchen, Weißbart, Heilwundenkraut, Bluetsieger, Gartheil; engl. *ribwort plantain*; franz. *petit plantain*

Typische Merkmale

Breit-W.: mehrjährig; Wurzelstock langfaserig; Blätter grundständig, eiförmig elliptisch, 3–5-nervig, in Blattrosette; Ähren gelblich weiß bis braun, an stielrunden, bis zu 40 cm hohen Schäften; Spitz-W.: mehrjährig; Blätter grundständig, lanzettförmig, parallelernervig, in Rosetten; Blüten weißlich, viele in dichter Ähre

Verwechslung

Wegerich-Arten untereinander

grippe. *Eupatorium cannabinum* C3: ähnlich zur Infektabwehr. *Eupatorium purpureum* D6: bei Entzündungen der Harnwege, auch bei Reizblase; typisch bei viel Durst, besonders auf kaltes Wasser

Breit-Wegerich, Spitz-Wegerich

Plantago major, *Plantago lanceolata*

Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*)



Sammeln und Anbauen

Wegerich blüht von April bis September. Sie finden ihn fast überall, den Breiten und Mittleren Wegerich sogar in den Spalten zwischen Pflaster- und Terrassensteinen. Falls sich die anspruchslose Pflanze nicht schon von allein in Ihrem Naturgarten angesiedelt hat und Sie nicht länger auf ihr Eintreten warten wollen, säen Sie die klebrigen Samen im Juni und Juli – die ersten Blätter können Sie im Herbst ernten. Das Trocknen sollte zügig an einem luftigen Ort vor sich gehen. Dabei können Sie die Blätter aufhängen.

Gut zu wissen

Unaufdringlich, fast unbemerkt wächst er am Wegesrand. Namentlich ist der Wegerich der »König des Weges«, denn *-rich* gehört zu althochdeutsch *rih* und lateinisch *rex*, also *König*. Er ist eine uralte, geachtete Heilpflanze der Germanen. *Läkeblad*, *Heilblatt*, hieß er im Altnordischen. Hildegard von Bingen empfahl ihn, mit Wasser getrunken, gegen »zauber amoris«, denn er reinige von angehexter, »vergieter« Liebe. In der Medizin hatte sich die Pflanze einen festen Platz erobert, sodass Bock kommentiert, es gebe wohl kaum einen Menschen, der nicht wisse, wozu sie gut sei. Fuchs rät bei Zahnfleischbluten und Fisteln zum Blätter-Saft und sagt weiter von ihm: »Er ist auch sehr bequem den Keuchenden gegeben«, und das Kauen der Wurzel nehme Zahnweh. Wurzel und Blätter in süßem Wein genommen heilen Blasen- und Nierengeschwüre. Hebammen verabreichten Salben aus Spitz-Wegerich, um das gedehnte Gewebe nach der Geburt zu straffen. Besonderes Augenmerk gilt der

Wundheilkraut: »Wie mit Goldfäden näht der Wegerich-Sa den klä enden Riss zu; und wie an Gold sich nie Rost ansetzt, so flieht den Spitz-Wegerich jede Fäulnis und faules Fleisch« (Kneipp). Inzwischen sind entzündungshemmende und antibakterielle Stoffe in der Pflanze nachgewiesen. Auszuprobieren wäre Paracelsus Rat bei Blasen an den Füßen: »Zerstoße Wegerich mit Salz, lege es über Nacht auf und fülle am nächsten Morgen die Schuhe damit!«

Unsere Erfahrung

Wenn Sie zu den handfesten Pragmatikern gehören, dann wird die Herstellung eines »Erdkammernsirups« für Sie etwas Selbstverständliches sein – es ist sehr faszinierend, welche Gaben die Erde uns schenkt, wenn man sich ihr nur zuwendet. In ein Einmachglas legen Sie dicht übereinander Blätter des Spitz-Wegerichs und geben immer wieder eine Honigschicht dazu. Diese dann mit Pergament und Erde abgedichtete Gärmasse bleibt für 3 Monate 1/2 m unter der Erde, bis Sie einen guten Hustensirup herauspressen können (Rezept nach Susanne Fischer-Rizzi).

Gesundheit unterstützen

Wegerich wächst am und auch auf dem Weg, zwischen Pflastersteinen, und wird oft getreten. Bildlich legt die Heilpflanze, deren »Grenzen« ständig missachtet werden, mit ihren Blättern einen schützenden wie antiseptischen Film auf die menschliche Haut, auch die Schleimhaut. Sie verbindet den Menschen mit dem höheren Element, der Luft, und weckt die Lebenskräfte im Atembereich. Wegerich lockert Verkrampfungen im Körper und kann auch bei »verkrampften« Emotionen ein guter Helfer sein.

PHYTOTHERAPIE Frische Blätter vom Spitz-Wegerich: gut geeignet für Kinder, die sich leicht Schrammen holen. **Tee:** 10 g getrocknete blühende Pflanze pro ¼ l Wasser; für eine freie Atmung tgl. 1–2 Tassen schluckweise trinken. **Sirup aus Spitz-Wegerich:** siehe oben; Tipp: Der Saft ist ohne Konservierungsstoff gut haltbar. **FrISCHE, jUNGE Blätter** (April bis Mai): zu Salaten, Spinat und anderem Gemüse, Gemüseaufläufen, Kräuterkartoffeln, Kräuterbutter, Rührei, Quiche, Omelett; viel Vitamin C. **Wildkräutersalz mit Spitz-Wegerich:** Rezept siehe Stiefmütterchen S. 345

Beschwerden heilen

Wegerich hat sich seit alter Zeit als *Heilwundenkraut* bewährt, wie auch seine krampflösende Wirkung bei Husten, Bronchialkatarrhen und Keuchhusten. Auch bei entzündeten Schleimhäuten in Mund und Rachen wird er heute empfohlen.

PHYTOTHERAPIE Frischsaft aus Spitz-Wegerich: zum Gurgeln bei entzündeten Mandeln oder Spülen bei Augenbeschwerden; mit Honig gesüßt bei Husten, trockenem Reizhusten, Heiserkeit; empfehlenswert auch für Kinder. **Sirup aus Spitz-Wegerich:** siehe oben. **Hustensaft mit Spitz-Wegerich:** in Apotheken erhältlich. **FrISCHE Blätter des Spitz-Wegerichs:** bei nässenden, infizierten Wunden auflegen. **Breit-Wegerich:** traditionell bei Warzen und Hühneraugen; Erste Hilfe bei Blutergüssen, Prellungen, Verbrennungen, Wunden und Insektenstichen

HOMÖOPATHIE Plantago major D6: bei Nervenschmerzen im gesamten Kopfbereich

Standort

weltweit an Wegen, auf trockenen Wiesen, grasigen Plätzen, Rainen, an Gräben

Vorkommen

gemäßigte Zonen weltweit

Verwendung

ganzes Kraut, für Tee, Wundpflaster, Sirup, Tinktur

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, Schleimstoffe, Kieselgel, Vitamin C (in der Frischpflanze)



Spitz-Wegerich ist durch seine schmale Blattform gut von seinem Bruder zu unterscheiden.



*Mit Geduld dem neuen Tag
entgegenschauen*

Weitere Namen

Zichorie, Gewöhnliche Wegwarte, Blaue Distel, Hartmann, Sonnenkraut, Sonnenbraut, Sonnenwendel, Sonnenwirbel, Sonnendraht, Wegwächter, Wegweiser, Wegeleuchte, Wegluge, Verfluchte Jungfer, Verwünschte Prinzessin, Hustekraut, Nierenkraut, Bräutigamsaug, Buggele; engl. *wild chicory*; franz. *la chicorée sauvage*

Typische Merkmale

Wurzel fleischig, tief; Stängel hart; Wurzelblätter scharf gesägt; Stängelblätter lanzettförmig; viele Blütenköpfe, leuchtend hell- bis intensiv mittelblau, selten weiß, sehr lichtempfindlich und meist nur vormittags geöffnet und der Sonne zugewandt

Verwechslung

Kornblume (S. 203), Endivie

Standort

an Wegrändern, Feldrändern, Mauern und Zäunen

Vorkommen

Mitteleuropa, Baikalsee, Ostasien, Südamerika, Südafrika, Australien, Neuseeland

Verwendung

Wurzel für Kaffee und Gemüse, Blätter als Frischauflage und Salat, Blüten zum Tee

Inhaltsstoffe

Bitterstoffe, Zimtderivate (wie Cichorien-säure), Flavonoide, Inulin, Zucker, Harz, Gerbsäure

Wegwarte

Cichorium intybus

Korbblüter (Asteraceae)



Sammeln und Anbauen

Die Blüten im Juli ernten und möglichst schnell trocknen. Die Wurzeln graben Sie im späten Herbst aus, zerteilen und trocknen sie. Da es immer weniger unversiegelte Flächen gibt, findet die hübsche Pflanze immer weniger Platz zum Wachsen.

Gut zu wissen

Der Wegwarte wurden ungeheure Kräfte und Fähigkeiten nachgesagt, besonders der schönen wie seltenen weißen Variante. Wer sie pflückte, war fortan in der Lage, tief sitzende Dornen herauszuziehen. Oder noch unglaublicher: Sie macht unsichtbar, sofern sie mit einem Hirschgeweih ausgebuddelt wird, ohne berührt zu werden. Nicht etwa aus mysteriöser Quelle, sondern aus einem Arzneibuch des 17. Jahrhunderts stammt die Behauptung, man könne mit ihrer Hilfe gestohlenen Gut finden: »Wenn einer etwas verloren hat, so soll er nehmen Wegwart, soll daselbige in die Schlauben thun, die Nacht darauf schlafen, so treumet ihm die ganze Nacht von dem, der es gethan, du mußt aber das Kraut morgens frühe vor der Sonne Ausgang holen.« Ähnlich verhält es sich mit den blauen Blüten bei Mädchen oder jungen Frauen: Unters Kopfkissen gelegt, träumen sie von ihrem Zukünftigen. In Schlesien kursierte die Sage, sie sei eine verwandelte junge Frau, die vergeblich darauf wartet, dass ihr Liebster aus dem Krieg zurückkehrt. Zur Belohnung für ihre sagenhafte Treue wird die *Verwünschte Prinzessin*, das *Bräutigamsaug*, entzaubert. Wo sich unglaubliche Geschichten häufen, steckt auch unglaubliche, weil unerklärliche Heilkräfte dahinter: Als magenstärkend, heilend bei Schnittwunden (Frischblätter-Auflage), Husten, Nierenleiden und Verstopfung hat sich die blaue Blume erwiesen. Ihr Saft macht einen »guten Augenschein«.

Unsere Erfahrung

Eine junge Frau war vor ihrem ersten Fernsehaustritt in helle Aufregung versetzt. Sie war nicht sicher, ob sie die Chance ergreifen sollte, und wollte es überschlafen. Am nächsten Morgen sah sie beim Aufwachen noch mit geschlossenen Augen das Bild einer blauen Wegwarte vor sich, und darunter stand das Wort »beruhigend«. Bald fand sie es in einem alten Kräuterbuch bestätigt: Die Wurzel der Wegwarte wirkt beruhigend. Natürlich probierte sie es aus und konnte nun ganz in Ruhe den Dingen entgegensehen.

Gesundheit unterstützen

Die *Zichorie* ist ein Kraftmittel für den Magen wie für die Seele. Altbekannt als Kaffee-Ersatz ist der Zichorienkaffee. Das Schweizer Pendant ist der Buggele-Kafi, die wilde Kaffeewürze (*Wildi Kaffewürzä*). In der alten Heilkunde wurde Zichorie nicht nur zur Kräftigung des Magens, sondern auch der Leber wie der Blutgefäße geschätzt. Verwandte, bekannte Zichorien-Arten sind die Endivie (*C. endivia*), die sich für feine Salate eignet und deren Bitterkeit gut mit etwas Honig kompensiert werden kann, und der Chicorée (*C. i. var. foliosum*), ein zartes, edles Festtagsgemüse mit wertvollen Bitterstoffen.

PHYTOTHERAPIE Wurzel-Tee: wirkt beruhigend. **Blüten-Tee:** verdauungsfördernd. **Zichorienkaffee:** aus der gerösteten Wurzel; als Ersatz für »richtigen« Kaffee, auch stärkend, doch nicht aufregend; morgens wie abends geeignet. **Frische, junge Blätter** im Salat und **Wurzel** als Gemüse: magenfreundlich und für eine gute Verdauung sorgend. **Honig:** sehr entspannend in körperlich wie seelisch anstrengenden Situationen. **Bach-Blüten-Therapie:** Die Blüte des Dienens, *Chicory*, ist gut für Menschen, die immer alles tun, was von ihnen verlangt wird und die leicht ausgenutzt werden. Sie hilft gerade bei den ersten Symptomen einer nahenden Krankheit, einer Grippe etwa, diese abzuwenden.

HOMÖOPATHIE *Cichoria*-Urtinktur: wird in der anthroposophischen Medizin als leberstärkendes, verdauungsbelebendes Mittel eingesetzt

Wirkung

appetitanregend, beruhigend, verdauungsfördernd durch Anregung von Magensaft- und Gallesekretion, schweißtreibend, harntreibend

Beschwerden heilen

Hoch angesehen in der traditionellen Heilkunde als eine der umfangreichsten und zuverlässigsten Heilpflanzen, doch heute unerwähnt in den Arzneibüchern, ist sie nach wie vor beliebt als Magen-Darm-Mittel, das bei Verdauungsschwäche gute Dienste leistet. Die Wurzel regt die Sekretion von Magensaft und Gallenflüssigkeit an, beruhigt bei Diarrhö. Sie entfaltet eine »kühlende« Wirkung auf Milz und Leber (bei »heißen Ursachen«), entgiftet und heilt Wunden (Frischblätter-Auflage). Früher wurde sie außerdem bei Hämorrhoiden eingesetzt. Wie Topinambur, Löwenzahn, Artischocke, Schwarzwurzeln und Pastinake enthält sie Inulin – eine Diabetespflanze!

PHYTOTHERAPIE Blüten-Tee: bei Verstopfung. **Wurzel:** enthält getrocknet viel Inulin und ist als Tee (Kaltansatz) oder Gemüse besonders Diabetikern zu empfehlen; auch bei Diarrhö. **Salbe:** aus Kraut und Wurzel; heilend bei Ausschlag, Ekzemen und anderen Hautproblemen



Zichorien-Wurzel ist vor allem der Generation der Kriegszeit als Kaffee-Ersatz in Erinnerung.



*Sein Leid dem Wasser
übergeben*

Weitere Namen

Weißer Weide, Grauweiße, Dorfweiße, Bachweiße, Fellhornrinde, Fieberweiße, Europäische Fiebertinde, Hanfweiße, Hartrinde, Gerberweiße, Küferweiße, Band, Judaswid, Weißfelber, Felbern, Katzenstrauch, Korbweiße, Maiholz, Weihbuschen, Zähweiße; engl. *willow tree*; franz. *saule blanc*

Typische Merkmale

Laubbaum, bis zu 20 m hoch; bis zu 120 Jahre alt; Äste aufrecht; Blätter lanzettförmig, gesägt, silbrig, unterseits seidig behaart; Blüten bilden aufrechte Kätzchen, männliche Blüten gelb, weibliche grün

Verwechslung

andere Weiden

Standort

an Ufern, Gräben, nassen Wiesenrändern, in Feuchtgebieten

Vorkommen

ganz Europa, Nordamerika, Nordasien

Verwendung

Rinde, Blätter für Tee, Tinktur

Inhaltsstoffe

Glykoside, Salizylsäure, Gerbstoffe, Gerbsäure

Wirkung

entzündungshemmend, antirheumatisch, schmerzstillend, blutungsstillend, schweißhemmend

Silber-Weide

Salix alba

Weidengewächse (*Salicaceae*)



Sammeln und Anbauen

Verwendet wird die Rinde der jungen Frühlingszweige. Silber-Weiden blühen im Mai und lieben ein feuchtes Umfeld. Sie wachsen am liebsten direkt am Wasser, an Flüssen wie Seen. Tonböden sind ideal. Faszinierend ist, wie leicht eine neue Weide gepflanzt werden kann: Sie stecken einfach einen kräftigen Trieb – am besten im Winter geschnitten – im Frühling in humusreiche Erde. Fertig.

Gut zu wissen

Wer sich in den Anblick einer Weide vertieft, taucht in eine andere Welt ein. In ihren Zweigen wehen Zauber und Geheimnis, besonders in den hängenden einer Trauerweide, die so malerisch über das Wasser streichen. Die Assoziationen mit dem anmutigen wie weiblichen Baum reichen von der Erd- und Fruchtbarkeitsgöttin Demeter bis hin zur Todesgöttin Persephone. Denn was einst geboren wurde, muss vergehen, um eines Tages jung und frisch wiederzuerstehen. In der Weide schwingt die Melancholie vom ewigen Werden und Vergehen mit, die schmerzvoll ist und *tot*-traurig stimmt. Hildegard von Bingen's Ansicht, die Weide mache den Menschen »innerlich bitter« und krank, verwundert also nicht. Umso interessanter ist die schon frühzeitige und später wissenschaftlich bestätigte Entdeckung, dass die Rinde alle Arten von Schmerzen lindern kann: neuralgische, rheumatische, Wund- und Kopfschmerzen und das Gefühl, wie betäubt oder eingelullt zu sein. Mögen Tod und Leben auch Hand in Hand gehen, so symbolisiert die Weide die Kraft der Umwandlung und Erneuerung. Pragmatisch und beliebt sind viele Anwendungen der biegsamen Zweige der Weide, die ihren Namen von der indoeuropäischen Wurzel *wi*, *biegen*, *biegsam* herleitet: als *Korbweiße* zum Weidenkorb oder Korbstuhl geflochten oder als *Küferweiße* zu Fassreifen. Wünschelruten bestehen aus Weidenzweigen – zeigen sie doch das Element an, auf dem die Weide am besten gedeiht: das Wasser.

Unsere Erfahrung

Erkältungen, grippale Infekte, Fieber, Rheuma, Migräne, Magenschmerzen, neuralgische Schmerzen wie Ischialgie – diese Beschwerdereihe ist Hauptindiz für manchmal zu häufigen Medikamentengebrauch von ASS-Produkten (Acetylsalicylsäure). Eine hochinteressante Entdeckung machte der Autor beim Studium der Inhaltsstoffe einiger ASS enthaltender Pflanzenextrakte, die heilsam bei den oben genannten Beschwerden sind, vor allem wenn sie im Zusammenhang mit chro-

nischem Stress stehen. Die Salicylsäure kommt sowohl in der Weiden-Rinde (ihrer Namensgeberin) vor als auch als Salicylat in den ätherischen Ölen anderer Pflanzen wie Mädesüß, Zucker-Birke oder Wintergrün. Doch ist unbedingt zu beachten: Nicht der Wirkstoff allein macht eine Heilung, sondern die jeweilige Gesamtcharakteristik.

Gesundheit unterstützen

Unter einer Weide zu sitzen ist sehr entlastend bei Tränen erzeugenden Sorgen und ermüdendem Dauerstress. Bei fiebrigen Erkrankungen reguliert die Weide, sodass die Temperatur in sinnvollem Maß bleibt.

PHYTOTHERAPIE Rinden-Tee: 1 TL aufkochen und 15 Min. ziehen lassen.

Blätter: zum Färben von goldgrüner bis dunkelgrüner Wolle. **Bach-Blüten-**

Therapie: Die Schicksalsblüte *Willow* (Gelbe Weide) ist gut für jene, die mit ihrem Schicksal hadern und darüber innerlich verkümmern. Sie hilft dabei, aus der Opferrolle des Lebens herauszuschlüpfen, sich nicht vom Schicksal unterkriegen zu lassen, sondern es tatkräftig in die Hand zu nehmen.

Beschwerden heilen

Traditionell wird die Weide bis heute bei allen Arten von Schmerzen eingesetzt, auch bei Periodenschmerzen. Sie wirkt entzündungshemmend und fiebersenkend.

PHYTOTHERAPIE Tee: siehe oben. **Tinktur aus Rindenstücken:** in Wein-geist einige Wochen ziehen lassen; verdünnte Tinktur wie auch den Tee äußerlich in Form von Umschlägen, Bädern oder Waschungen

HOMÖOPATHIE *Salix-nigra*-Urtinktur: bei sexueller Überreiztheit, Schmerzen in den Genitalien. ***Salicylium Acidum D6*:** als Aspirin-Ersatz bei Kopfschmerzen

Kleinblütiges Weidenröschen

Epilobium parviflorum

Nachtkerzengewächse (*Onagraceae*)



Aufgenommenes prüfen und durchfließen lassen

Sammeln und Anbauen

Das Schmalblättrige Weidenröschen (*E. angustifolium*) blüht etwa einen Monat früher als die anderen Weidenröschen, von Juni bis August. Gesammelt wird jeweils

Weitere Namen

Bach-Weidenröschen, Wilder Flachs, Frauenblüml, Muttergotteshaar, Herrgottshaar, Mariabettstroh; engl. *hoary willowherb*; franz. *epilobe à petites fleurs*

Typische Merkmale

mehrfährig; bis zu 80 cm hoch; Stängel flaumig behaart; Blätter weich, gegenständig, gestielt; Blütenkrone winzig, zartrosa; Samenkapseln schmal, mit weiß behaarten Samen

Verwechslung

Weidenröschen-Arten untereinander

Standort

Bachränder, nasse Gräben, Röhricht

Vorkommen

gemäßigte Zonen Europas und Nordamerikas

Verwendung

Kraut und Wurzel für Tee; frische Wurzel des Sumpf-Weidenröschens für Homöopathika

Inhaltsstoffe

Flavonoide, Gerbstoffe, Schleimstoffe

Wirkung

entzündungshemmend, zusammenziehend, erweichend

das Kraut kurz vor der Blüte oder auch das blühende Kraut, immer ohne Wurzel. Lassen Sie es in Sträußen gebündelt an einem luftigen Ort trocknen. Die Wurzel nach der Blütezeit ausgraben und dann trocknen. Weidenröschen können Sie im Frühjahr oder Spätsommer direkt ins Freiland an einen lichten Ort säen, das Kleinblütige Weidenröschen vorzugsweise in der Nähe eines Bachs oder Grabens.

Gut zu wissen

Jeder hat das Schmalblättrige Weidenröschen schon viele Male – bewusst oder ohne es mit Namen zu kennen – am Straßenrand oder beim Waldspaziergang wahrgenommen. Strohmattentzen wurden mit dem *Mariabettstroh*, dem Kraut des Kleinblütigen Weidenröschens, wie auch mit etlichen anderen Kräutern aufgefüllt, um gebärenden Frauen den Geburtsvorgang zu erleichtern. Sogar magische, blitzableitende Kraut wurde diesem Kraut einst nachgesagt. Die Blüte des Schmalblättrigen Weidenröschens wird mit der Form der männlichen Harnröhre in Zusammenhang gebracht. Wie auch immer wir heute die positive Wirkung dieser Pflanze erklären wollen: Eine Kur in Form von Tee zur Stärkung des Harndurchflusses sollten sich Männer ab 40 Jahren regelmäßig gönnen.

Gesundheit unterstützen

Geschätzt werden das Kleinblütige und Schmalblättrige Weidenröschen für ihre günstige Wirkung auf die Prostata. Auch für eine leicht gereizte und gerötete oder auch leicht verbrannte Haut sind sie volkstümlich in Gebrauch. Das Rauhaarige Weidenröschen (*E. hirsutum*) ist traditionell als Tee-Ersatz beliebt.

PHYTOTHERAPIE Weidenröschen-Tee: 1 TL Kraut mit 1 Tasse siedendem Wasser aufgießen und nach 10 Min. abseihen. **Koptischer Tee:** wird aus dem noch nicht blühenden Kraut des Rauhaarigen Weidenröschens zubereitet und anstelle von schwarzem Tee getrunken. Die Tees (*E. parviflorum* wie *E. angustifolium*) können zu Waschungen oder Bädern dienen. **Junge Blätter des Rauhaarigen Weidenröschens:** Vitamin-C-reich, passen gut in einen Sommersalat und geben edles Gemüse



Das Schmalblättrige Weidenröschen hilft effektiv bei Beschwerden der Prostata.

Beschwerden heilen

Kleinblütiges wie Schmalblättriges Weidenröschen sind als Prostataheilmittel bekannt, speziell bei gutartiger Prostatavergrößerung. Weiter kommt das Kraut des Schmalblättrigen Weidenröschens bei Hämorrhoiden, Reizblase und anderen Blasenbeschwerden wie auch bei Entzündungen der Mundschleimhaut und im Rachenraum zum Einsatz. Seine Wurzel kann bei Durchfall und Entzündungen im Magen-Darm-Trakt sowie im Atemwegsbereich hilfreich sein. Der hohe Anteil von Pflanzenschleim wirkt bei angegriffenen Schleimhäuten besonders schützend.

PHYTOTHERAPIE Weidenröschen-Tee: aus dem Kraut beider Arten, 2 TL pro Tasse; je 3 × tgl. 1 Tasse trinken. **Koptischer Tee:** traditionell bei Durchfall-Erkrankungen (siehe oben). **Wurzel-Tee:** aus dem Schmalblättrigen Weidenröschen; wird kalt angesetzt

HOMÖOPATHIE Epilobium palustre D6: bei Durchfall-Erkrankungen

Blut-Weiderich

Lythrum salicaria

Weiderichgewächse (Lythraceae)



Sich vor Verlust von Lebenss ä en schützen

Sammeln und Anbauen

Die schöne, wasserliebende Sommerblume blüht von Ende Juni bis Anfang September, und das ist auch die Zeit, ihre Blätter und Blüten zu sammeln. Blut-Weiderich liebt vorzugsweise Sonne oder Halbschatten und ist völlig anspruchslos in der Pflege. Die Aussaat ins Freiland wird ab August vorgenommen, ohne jedoch die Samen mit Erde zu bedecken. Oder Sie graben die Stauden im Frühjahr aus und zerteilen sie oder stechen einen Teil der Pflanze mitsamt der Wurzel ab. An einem günstigen Ort vermehrt sich die Pflanze gut von selbst.

Gut zu wissen

Seit rund 2000 Jahren wird die Heilkra des Blut-Weiderichs geschätzt – empfohlen bei Ekzemen und Blutspeien, später eingesetzt bei Epidemien wie Ruhr, Cholera und Typhus. Hildegard von Bingen riet bei Blutfluss aus dem Mastdarm: Brombeerblätter mit der doppelten Menge Blutweiderich zu Sa zerstampfen und in Wein trinken. Die Pflanze verdankt ihren Namen ihrer blutstillenden Kra . Bei Nasenbluten wird das Kraut direkt in die Nase gesteckt. In England diente das Destillat äußerlich zum Reinigen von Staub und bei Verletzungen. Zudem war es dort dafür bekannt, das gute Sehvermögen zu erhalten, ja sogar als Helfer bei Blindheit. Daher auch der Glaube, Blut-Weiderich ö ne das »innere« Auge. Das geräucherte Kraut vertreibt Schlangen, Mücken und Fliegen. Der rote Farbsto bietet sich experimentierfreudigen Menschen als Haarfärbemittel an.

Gesundheit unterstützen

Schutz vor Diabetes bietet der Blut-Weiderich laut einer Studie aus dem mediterranen Raum.

PHYTOTHERAPIE Tinktur: 50 g getrocknetes Kraut mit 250 ml Obstler oder Korn ansetzen, 2 Wochen tgl. schütteln, dann filtern und mit derselben Menge abgekochten Wassers mischen; 2 x tgl. 1 EL zur Reinigung des Darms

Weitere Namen

Ähren-Weiderich, Stolzer Heinrich, Blutkraut, Isenhart; engl. *purple loos-strife*, *willow herbe*; franz. *salicaire*, *lysimachie rouge*

Typische Merkmale

mehrkjährige, winterharte Staude; Stängel fein behaart, 1/2–2 m hoch; Blätter schmal, lanzettförmig, quirlig oder gegenständig (die oberen wechselständig) angeordnet; Blütenstände bis über 10 cm lang, ährenförmig, mit bis zu 100 und mehr Blüten, purpurrot; Duft zart, lieblich

Verwechslung

Kleinblütiges Weidenröschen (vor der Blütezeit, S. 383), Sumpfziest

Standort

tiefere Lagen (maximal bis auf 1400 m), feuchte Wiesen, Moorwiesen, Röhrichte, Sümpfe, Ufer von Weihern, Teichen, Seen, Bächen und Flüssen

Vorkommen

Europa, Asien, Australien, Nordafrika

Verwendung

Wurzel, Kraut und Blüten für Tee und Tinkturen

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, das Glykosid Salicarin als roter Farbstoff, Karotin, Flavonoide, Harz, Pektin, Kalzium, Eisen, Provitamin A, ätherisches Öl

Wirkung

stark adstringierend, antibakteriell (bakterizid), leicht antiseptisch, blutstillend, harntreibend, sedativ

Beschwerden heilen

Bei Durchfall und akuten wie chronischen Entzündungen der Magen- und Darmschleimhaut ist die innere Anwendung von Blut-Weiderich angezeigt. Als Wundheilmittel dient er äußerlich bei Hämorrhoiden und Ekzemen.

PHYTOTHERAPIE Frisches Kraut: zerquetscht auf Wunden legen; blutstillend. **Tee:** 1 TL blühendes Kraut oder Wurzel mit 150 ml heißem Wasser bereiten; ungesüßt bei Durchfall, Weißfluss, zu starker Menstruation (wahlweise zur Hälfte mit Kamillen-Blüten), inneren Blutungen und nach der Geburt (Arzt konsultieren!); **Umschläge:** mit Tee aus dem blühenden Kraut, äußerlich zum Waschen bei Scheidenjucken und -entzündungen, bei Hauterkrankungen, Ekzemen und zur Wundheilung; Tee zu gleichen Teilen aus Blut-Weiderich, Borretsch-Blättern und Sauerampfer-Wurzel; 3 x tgl. 1 Tasse; bei Abszessen, Furunkeln und Karbunkeln

HOMÖOPATHIE *Lythrum D4*: bei Durchfällen und Ruhr (Arzt!)

Arabischer Weihrauch

Boswellia sacra

Balsambaumgewächse (*Burseraceae*)



Jenseits der Dinge schauen

**Weitere Namen**

Olibanum, Olibanumbaum, Echter Weihrauch, Weihrauchbaum, Weihrauchstrauch, Weihrauchpflanze; Harz: Gummi olibanum, Gummiresina; engl. *frankincense*, *olibanum tree*; franz. *arbre à encens*

Typische Merkmale

immergrüner Baum, stark verzweigt, kleiner (Südarabien) oder größer (Eritrea); Äste dick; Borke papierähnlich; Blätter lang, gefiedert, befaltet; Blüten sternförmig, weißlich bis blassgelb, in Trauben

Verwechslung

andere Harze, wie von Myrrhe oder Koniferen

Sammeln und Anbauen

Die Ernte erstreckt sich von Mai bis Oktober und ist sehr mühsam und langwierig, denn erst das nach dem dritten Anschnitt gewonnene Harz wird verwendet. Aus den Einschnittstellen fließt ein milchiger, klebriger Wundsaft, der nach dem Trocknen an der Luft erhärtet und zu Harz wird. Ein durchschnittlich großer Baum ergibt etwa 1/2 kg Harz pro Woche. Nach einer Erntesaison darf sich der Baum für ein oder zwei Jahre erholen.

Gut zu wissen

In alter Zeit gab es nichts Kostbareres, was Menschen den Göttern als Rauchopfer darbringen konnten. Seit mehr als 4000 Jahren gewinnen die Araber das Harz durch Anschneiden der Rinde. Heilig war der Duft, der zu den Göttern in den Himmel aufstieg. Die Araber nutzten das Harz auch beim Verbrennen von Leichen, als Kosmetik und Parfüm. Alexander der Große warf schon als Junge Weihrauch »ohne Sparsamkeit« auf die Opferraltäre, und als er später Arabien erobert hatte, sandte er seinem

Lehrer eine ganze Schiladung davon, die dieser den Göttern spenden sollte. Der Weihrauch ist mehr heilige Pflanze als Heilpflanze – bekannt sind heute noch an die 20 *Boswellia*- bzw. *Olibanum*-Arten, die in allen Religionen der Verherrlichung Gottes dien(t)en.

Unsere Erfahrung

Eine Frau in den Fünfzigern musste eine zweite Hüft-Operation vornehmen lassen, da die erste Hüftprothese fehlerhaft war: »Die Legierung ist quasi abgefallen, und dieser Abrieb hat sich in den Gelenken festgesetzt und eine Entzündung der Knochenhaut und Gelenke bewirkt, verstärkt mit Schmerzen, hauptsächlich am Hüftgelenk. Dann habe ich einen homöopathisch orientierten Arzt konsultiert. Er hat mir 3 × tgl. 2 Weihrauchkapseln (pro Kapsel 300 mg *Zeolit*, *B. sacra* 300 mg) verordnet, die ich jetzt ein halbes Jahr genommen habe. Die Wirkung war hervorragend. Die Hauptentzündung ist weg, nur noch der Wundschmerz ist da – es wurde ja zum zweiten Mal aufgemacht.« Die übliche Behandlung wären Antibiotika mit den bekannten Nebenwirkungen gewesen.

Standort

Wüsten- und steppenartige Hitze-regionen

Vorkommen

Nordostindien, Südarabien, Somalia, Kenia, Äthiopien

Verwendung

Gummiharz, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Harz, Gummi, Terpene, Schleim, Bitterstoffe; beim Räuchern entsteht vermutlich Tetrahydrocannabinol (THC)

Wirkung

entzündungshemmend, antiseptisch, immunstimulierend, zytostatisch, wärmend, wundheilend zusammenziehend, seelisch stabilisierend

Gesundheit unterstützen

Erwärmend, trocknend und Haupt und Brust stärkend: Weihrauch fördert Sie darin, sich seelisch wie geistig für etwas zu erwärmen, und stärkt die Konzentration auf spirituelle Dinge, indem er den Horizont weitet. Es wird vermutet, dass sich beim Räuchern oder Kauen des Harzes der psychoaktive Haschischwirkstoff Tetrahydrocannabinol (THC) bildet.

PHYTOTHERAPIE Fertipräparate zur Einnahme: geeignet bei oben genannten Themen

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: 1 Tr. zur Inhalation, zur Einreibelsonne oder auch zum Badezusatz dient – ähnlich einer Räucherung mit gutem, reinem Weihrauch-Harz – geistig-spirituelle Reinigung und der Erweiterung des Bewusstseins. **Ätherisches Öl in Creme, fettem Öl oder das Weihrauch-Hydrolat als Gesichtswasser:** zur Jungerhaltung der Haut; ideal für die reife Haut; sehr harmonisch auch in Kombination mit ätherischem Rosen-Öl bzw. Rosen-Hydrolat

Beschwerden heilen

Die Heilkräfte des Weihrauchs wirken nachweislich antiseptisch und desinfizierend. Sie beruhigen und fördern Auswurf. Sie können äußerlich – als Pflaster bei Rheuma – oder innerlich bei Beschwerden der Atemwege und der Harnwege genutzt werden. Weihrauch legt feucht-eitrige Vorgänge im Leib trocken. Der indische Weihrauch *Salai Guggal* wird in der traditionellen Medizin bei chronischen Erkrankungen wie Asthma bronchiale, Polyarthrit, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa eingesetzt.

PHYTOTHERAPIE Fertipräparate: bei oben angegebenen Beschwerden

AROMAKUNDE Weihrauchbalsam: besonders hilfreich bei der Behandlung klaffender Wunden; wir empfehlen ihn weiter bei der Geburtshilfe wie bei der Sterbebegleitung zur geistigen Stärkung aller Beteiligten. **Hydrolat:** Heilpflege von bakteriellen Hautentzündungen, Akne und Verpilzung der Mundschleimhaut



*Wahre Kostbarkeit
anerkennen*

Weitere Namen

Weinstock, Traubenstock, Weintraube, Weinranke; engl. *wine grape*; franz. *vigne cultivée*

Typische Merkmale

holzige Liane; große, gelappte Blätter; unscheinbare Blüten; saftige gelbe, grüne, rote, blaue oder tiefblaue Beeren in Rispen, sehr wohlschmeckend; unzählige Arten

Verwechslung

Blätter mit denen des Hopfens (S. 163)

Standort

sonnige Gärten und Felder, Südhänge an Hügeln und in niedrigen Bergregionen

Vorkommen

Heimat Griechenland oder Kleinasien; heute weltweit kultiviert in gemäßigtem Klima

Verwendung

frische Trauben als Obst und für Saft, Wein und Weinbrand; getrocknete Trauben zu Speisen; Traubenkerne für Öl; Blüten und Blätter für Tee; Blätter für Cremes, Umschläge, Homöopathika; Blüten für Tee und Essenz

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, Weinsäure, Apfelsäure, Bernsteinsäure, Wachs, Zucker, Mineralien, Vitamine, Proteine; Rosinen: höhere Mineralienkonzentration, weniger Vitamine

Edle Weinrebe

Vitis vinifera

Weinrebengewächse (*Vitaceae*)



Sammeln und Anbauen

Zum Weinanbau und Sammeln von Weintrauben verweisen wir auf die reichlich vorhandene Fachliteratur.

Gut zu wissen

Wein gehört zu den ältesten Kulturgütern der indoeuropäischen Völker. Sein Name zieht sich durch die alten Sprachen von Indien bis Europa. Im Iran kamen Weinbecher zum Vorschein, die auf ein Alter von 5500 Jahren schließen lassen. Wein war kein Konsummittel, sondern eine Kostbarkeit, die ursprünglich nichts mit Alkoholismus zu tun hatte, wohl aber mit dem Weinrausch. In der berauschenden Kraut, die in andere Bewusstseinsstufen führte, wählten unsere Vorfahren Göttliches. Die Griechen widmeten das süßige Getränk Dionysos, dem Gott der Sinnesfreuden, Schwelgerei und Fruchtbarkeit, den die Römer Bacchus (*Rufus*) nannten. Weinorgien mit phallischen Prozessionen wurden zu seinen Ehren gefeiert. Im Christentum steht Wein für das Blut Christi und erinnert an das letzte Abendmahl. Verliert der Wein jedoch die Beziehung zu geistigen Werten, ist der Boden für Alkoholismus geebnet. Die Ärzte des Mittelalters wussten um die kühlende, trocknende Kraut der unreifen Trauben, um den entzündungshemmenden Effekt der Rebenblätter, die sie auch bei »Hauptweh« auflegten. Das aus den Reben tropfende Wasser schärfte die Sehkraft, der Trester stillte die Menstruation, und Traubenkerne tun dem Magen gut, während die kleinen »Weinbeerlein« Hühner-, Nieren- und Blasenabfluss helfen und gekaut »das Haupt reinigen«.

Unsere Erfahrung

Eine Bekannte hat ein einziges Glas Wein in chemikalienfreier, reiner Qualität und wenig geschwefelt mehrmals als Heilmittel erfahren. In einem Fall befand sie sich in dem ungunstigen Zustand vor dem möglichen Ausbruch einer Erkältung. Ein Gläschen Weißwein aber weckte ihre Lebensgeister und aktivierte das Immunsystem. Von hochbetagten Menschen hört der Autor immer wieder, dass sie auf ein Glas Rotwein mit einem verquirlten Eigelb darin schwören. Das würde ihrem Herzen noch viele Jahre munterer Aktivität verleihen.

Gesundheit unterstützen

Beim Wein geht es, je nach Maß, um Erinnern oder Vergessen. Ein Glas aus wohlausgesuchter Flasche besonderen Jahrgangs fördert das Eigenbewusstsein, wohingegen ein paar Gläser über den Durst getrunken von der bisherigen Klarheit entfernen. Wein fördert oder hemmt die Identitätsfindung, je nach Umgang, mit seiner alkoholischen Kraft. Er ist kein Zauberer, sondern bringt das vorhandene Emotionspotenzial stärker zum Ausdruck. Wer im Innersten betrübt und depressiv ist, wird durch Wein nicht fröhlicher, sondern fällt noch tiefer in das dunkle Loch. Wer eine stabile Grundstimmung hat, mag sich nach einem Gläschen noch be-seelter fühlen.

PHYTOTHERAPIE Traubenkur: morgens und abends je 300 g bis 1 kg reife Trauben essen und nur leichte Zusatzkost; regt die Stoffwechsel- und Ausscheidungsvorgänge als auch die Gallen- und Lebertätigkeit an, als reicher Vitaminspender bei Schwächezuständen. **Ungeschwefelte Rosinen:** enthalten 5 × so viel Mineralien wie frische Trauben, aber weniger Vitamine; sind als Energielieferanten eine natürliche Alternative zu Fabrikzucker. **1 Glas Wein:** aktiviert die Lebensgeister, macht gesellig und stimuliert die Abwehrkräfte – bei emotional gefestigter Grundstimmung; stets beste Qualität. **1 Glas Sekt:** kurbelt den Kreislauf an. **1 Schluck / Glas Weinbrand:** beruhigt. **Weinblätter:** können als Tee getrunken oder, nach griechischer Art mit Reis gefüllt und gekocht, verspeist werden; fördern die Durchblutung. **Traubenkern-Öl:** wirkt nicht nur pflegend für die Haut, sondern unterstützt auch die Krebsvorsorge; als regelmäßiger Speise-zusatz, etwa als Salat-Öl, antioxidierend ist. **Bach-Blüten-Therapie:** Die Autoritätsblüte *Vine* kann jenem ehrgeizigen Typus, der gern immer Nummer eins sein will und es nicht verdauen kann, wenn andere auch mal das Sagen haben wollen, dabei helfen, sich entspannt und natürlich zurückzunehmen.

Wirkung

zusammenziehend, reinigend, Herzschlagkraft sowie Magen-, Darm-, Leber- und Gallentätigkeit anregend, blutbildend, nervenstärkend, im vergorenen Zustand berauschend

Beschwerden heilen

Bei den vergorenen Trauben entscheidet das rechte Maß, ob sie Heilmittel oder Gift sind. Trinkgelage erhöhen das Risiko, an Herzinfarkt zu sterben, um das Doppelte, wie eine auf zehn Jahre angelegte Studie besagt. Dagegen kann ein Glas Wein aus besonderem Anlass oder zu bestimmtem Zweck ein Gesundheitskick sein und das Herz schützen. Während der Schwangerschaft, der Einnahme von Medikamenten, emotionaler Probleme und etlicher Krankheiten, im Straßenverkehr und am Arbeitsplatz ist von jeglichem Alkoholgebrauch abzuraten.

PHYTOTHERAPIE Kann helfen, Sorgen wie Schmerzen zu vergessen; kräftigende und zugleich beruhigende Kraft in Phasen der Rekonvaleszenz.

1 Glas Weinbrand: durchwärmendes, desinfizierendes Stärkungsmittel bei Halsinfektionen und Erkältungen; Nothilfe bei Zahnschmerzen. **Weinblätter:** in Umschlägen oder als Brei bei entzündeten Wunden, Blutungen, Hautleiden und Kopfschmerzen: auflegen. **Extrakte von Rotem Weinlaub:** in Cremes oder Kapseln bei Venenschwäche und Krampfadern. **Knospen:** in der Gemmotherapie (Heilweise mit Pflanzen-Triebspitzen) bei chronischen Entzündungen von Knochen und Gelenken als auch bei Arthrosen und zur Venenstärkung; als Knospen-Extrakt verwendet

HOMÖOPATHIE *Vitis-vinifera*-Urtinktur: bei Epilepsie, Hüftgelenkbeschwerden und Sommersprossen



Ab und zu ein Glas Wein aktiviert die Lebensgeister.



*Durch das Herz Kra-
erlangen*

Weitere Namen

Edeldorn, Dornhecke, Weiß-Hagen, Heckensitzerin, Hagedorn, Mehldorn, Geißlaub, Hengstbeere, Katzenkirsche, Lusbeere, Christdorn, Himmelsbrötchen, Frauenbeere, Liebfrauenbirnchen; engl. *hawthorn*; franz. *aubépine épineuse*

Typische Merkmale

Dornenstrauch, stark verzweigt, kann stattliche Baumgröße erreichen; Blätter mehrfach fiederartig gelappt; Blüten 5-zählig, cremig weiß mit je 1 Griffel beim Eingrifflichen und je 2 Griffeln beim Zweigrifflichen Weißdorn, Blüten erscheinen nach den Blättern; Früchte in tiefem Zinnoberrot mit je 1 Steinkern

Verwechslung

Schlehdorn (S. 310): hier Blüte vor dem Blatt-ergrünen, Schlehenfrüchte sind tiefblau

Standort

Laub- und Föhrenwälder, Waldränder, Gebüsche, oft als natürliche Zäune, als Hecken gebraucht, auch als Zierstrauch

Vorkommen

Europa, östlicher Mittelmeerraum, Nordafrika, Südwestasien, Nordamerika

Verwendung

Blüten, Blätter, Früchte für Tees, Tinkturen

Inhaltsstoffe

Flavonoide, Aminopurine, Gerbstoffe; Blüten: Glykoside

Wirkung

verdauungsfördernd, durchblutungsfördernd für den Herzmuskel und die Koronargefäße

Eingrifflicher & Zweigrifflicher Weißdorn

Crataegus monogyna, *Crataegus laevigata*
Rosengewächse (*Rosaceae*)



Sammeln und Anbauen

Die Sammelzeit für die Blüten fällt in den April oder Mai, für die reifen Früchte in den Herbst. Der bis zu sechs Meter hohe Baum vermehrt sich sehr schnell. Er liebt Kalk- und Lehm Böden, trockene bis feuchte, lockere bis feste Böden, nicht zu heiße Sonne und Halbschatten. Sie können großflächig mit jungen Setzlingen pflanzen. Eine Variante mit roten, gefüllten Blüten ist der Rotdorn.

Gut zu wissen

Sprachlich ist der *Hagedorn* mit dem Namen der Hexe verwandt, die als *Hagezussa* wörtlich eine *Heckensitzerin* ist. Wegen seiner Robustheit wurden aus seinem Holz Wanderstöcke geschnitzt. Der Hagedorn bildet eine ideale Hecke, um Weiden einzuhängen, ist natürlicher Stacheldraht. Um weitere Fortpflanzung zu beschwören, wurden früher die Nachgeburten von Lamm und Kalb in ihn gehängt. Nach christlicher Überlieferung bestand Jesu Dornenkrone aus Weißdorn. Die Nutzung des heiligen Dornbusches als Heilmittel erstreckte sich im Mittelalter auf Vergiftungen und Gicht, Blasen- und Nierensteine (pulverisierte Beeren; Culpeper), allgemeine Schwäche, Nervosität, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Angstzustände und Schwindel. Der Tipp einer Salbenmeisterin aus Aschau in der Steiermark, bei Ohrensausen und Arterienverkalkung Schnaps aus den Blüten zu verwenden, greift auf altes Wissen zurück. Kinder knabbern gern die jungen Blätter und Knospen. Heute ist der Weißdorn ein gefragtes Arzneimittel für das Herz. Nur ein Hauch des alten Zaubers ist geblieben, wenn der Baum das Wetter prophezeit: viele Beeren, viel Schnee.

Unsere Erfahrung

In der Tätigkeit als Hauskrankenpfleger kam es zu heftigen Diskussionen mit Hausärzten: Die fast schon automatische Digitalisierung (Medikation mit pharmakologischen Digitalispräparaten) von herzschwachen alten Menschen führte bei diesen häufig zu Störungen im Wasserhaushalt des Organismus. Das zog wiederum weitere Medikationen nach sich, die keineswegs immer gut verträglich waren. Der Hinweis, eine längerfristige Weißdorn-Teekur könnte eine gute Alternative sein, wurde lächelnd abgewunken. Der eigenmächtige Versuch einer Patientin, die Tees besser fand als Pillen, war so erfolgreich, dass dies dem Autor den Impuls gab, den Beruf als Heilpraktiker zu erlernen.

Gesundheit unterstützen

Crataegus ist ein allgemeines Stärkungsmittel, was der griechische Begriff *krataiós*, stark, fest, besagt. Er reguliert die Herzaktivität, hohes wie niedrigen Blutdruck, unterstützt im Klimakterium, bei Hitzewallungen, Nervosität, Altersschwäche und Müdigkeit.

PHYTOTHERAPIE Tee: 2 TL getrocknete Früchte und Blüten mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen; frische Beeren vorher einige Stunden einweichen. Eine wenigstens 3-monatige Teekur führt zur allgemeinen Stärkung bei Herzschwäche. **Weingeist-Aufguss mit Blättern und Blüten:** nach 2–3 Wochen abseihen, davon tgl. 10 Tr. stärken ebenfalls das Herz. **Rohe Beeren:** nur in Maßen genießen. **Beeren-Marmelade:** ohne Kerne und Häute, ungezuckert; für Diabetiker zur Verbesserung der Durchblutung



Wie der Name schon sagt: Der Zweigige Weißdorn hat zwei Blütengrößen.

Beschwerden heilen

Bei Herzinsuffizienz und Störungen der Herzfunktion, beschleunigt die Herzfrequenz, mindert die Erregbarkeit der Herzmuskelfasern, steigert die Durchblutung der Herzkranzgefäße und des Herzmuskels. Daher Einsatz bei Angina pectoris und Herzrhythmusstörungen, als Blutdruckregler (Arzt zuziehen!), bei Nierensteinen, Ödemen, Arteriosklerose, Durchfall.

PHYTOTHERAPIE Tee: Herzrhythmusstörungen, Übergewicht (traditionell). **Tee aus Blüten und Blättern:** bei Halsschmerzen (Schottland). **Fruchtmus:** bei Durchfall, mit Cider oder Wein vermischt bei Nierensteinen. **Rinde:** kauen bei Zahnschmerzen (Irland)

HOMÖOPATHIE Crataegus D6: bei Herz- und Kreislaufbeschwerden als Herztonikum ideal (wesentlich unbedenklicher als Fingerhut)

Wermut

Artemisia absinthium
Korbblütler (Asteraceae)



In Bitternis Trost spenden

Sammeln und Anbauen

Die oberen, zarten Pflanzenteile während der Blütezeit von Juni bis September sammeln. Sie müssen schnell und an einem schattigen Ort getrocknet werden. Wermut

Weitere Namen

Absinth, Bitterbalsam, Heilbitter, Gottvergiss, Grabkraut, Magenkraut, Mottenstock, Weihe, Wiegenkraut, Wolfszausert; engl. *wormwood*; franz. *absinthe*

Typische Merkmale

aromatischer Halbstrauch; Wurzelstock wird 3–10 Jahre alt; viele Stängel, bis über 1 m hoch, verästelt; Rosetten holzig, überwinternd; Sprosse stark bitter schmeckend, von Öldrüsen punktiert; Blätter silbergrau, seidig glänzend behaart; Blüten nickend, gelb, in Rispen; die Wildform in den Alpen wird nur bis zu 15 cm hoch

Verwechslung

Beifuß (S. 62) oder andere *Artemisia*-Arten

Standort

Felshänge, trockene Grasflächen, Wegraine, Bach- und Flusssufer, Weinberge, Mauern, Burgruinen, Zäune, Straßenränder; vielfach angebaut

Vorkommen

Heimat Orient und Mittelmeergebiet, heute in ganz Europa, Asien

Verwendung

obere, zarte Pflanzenteile, als Tee oder Tinktur, selten als ätherisches Öl oder homöopathische Essenz

Inhaltsstoffe

Flavonoide, ätherisches Öl (mit Bitterstoffen), Vitamine

Wirkung

intensiv magensaft- und gallenflussanregend, entzündungshemmend, menstruationsfördernd, krampflösend, kreislaufanregend, zusammenziehend, harntreibend, appetitanregend

kann im Garten von April bis Mai oder August bis September gesät werden; dabei die Samen nicht mit Erde bedecken. Er liebt kalkreiche, steinige Böden und Sonnenschein. Die jungen Pflanzen am besten in einem Abstand von 1/2–1 m voneinander setzen, möglichst weit abseits von anderen Pflanzen, denn andere Pflanzen gehen neben Wermut ein.

Gut zu wissen

Im mittelalterlichen England wurden Tumore an Mandeln und im Hals mit Wermut behandelt. Auch in Deutschland galt er bald als ein »hoch berümpft treulich kraut«. Eine Puppe aus Wermutkraut in der Mitternachtsnacht ins Feuer geworfen, beschützte den Werfer das ganze Jahr. Im Frankreich des 19. Jahrhunderts kam der Wermut als »Absinth« in Mode: In Kombination mit Alkohol, Fenchel und Anis beglückte, verwirrte und zerstörte er viele große Künstler. Ob allein der Wermut schuld daran war oder vielmehr der schlecht gebrannte Schnaps und der Alkoholismus, ist allerdings ungeklärt. Hier klingt der ärztliche Rat von 1551 wie Ironie: »wenn sie nachts überflüssig dem baccho gedient haben / gegen morgen ruhen sie den wermutwein an.«

Unsere Erfahrung

Einer 75-jährigen Frau, die infolge einer schweren Erkrankung schon ihr Lebensende nahen sah, massierte der Autor eine Wermutlotion auf ihre Füße ein. Sie schilderte, dass sie währenddessen eine persönliche Vision bekam, in der sie einen lichten und trostreichen Übergang in eine andere Welt erschauen durfte. So war ihr die Angst vor dem Sterben etwas genommen.

Gesundheit unterstützen

Hebammen kennen seit langer Zeit dieses geburts- und lebensfördernde Kraut, das tröstet, wenn es besonders wehtut – sowohl bei körperlichem als auch bei seelischem Schmerz, bei Trauer und dem Empfinden von Leere. Als Bittermittel ist der Wermut seit jeher eine altbewährte Magen- und Verdauungshilfe.

PHYTOTHERAPIE Tee aus dem Kraut: 1/2 Std. vor dem Essen ungesüßt trinken als Appetitanreger; nach dem Essen regt er den Gallenfluss an und stärkt bei entfernter Gallenblase die Verdauung; fördert Menstruation und Wehen (Anwendung zur Geburtshilfe mit dem Arzt abklären!); die Höchstdosis pro Tag beträgt 3 g! **Holzwurmschutz:** Der Krautsaft schützt Bücher und Holz. **Mottenbeutel:** getrockneten, zerbröselten Wermut, Rosmarin und Salbei im Mullbeutelchen in den Kleiderschrank legen

AROMAKUNDE Lotion: 5 ml Oliven-Öl pro 2 Tr. ätherisches Öl; Bauchdecke sacht einreiben; fördert die Verdauungssekretion; gibt Gebärenden Kraft für die Wehen; nicht innerlich anwenden!

Beschwerden heilen

Wermut kontra Schwermut: Früher galt Melancholie als dunkle Lähmung der Lebensäfte. Wenn alle Lust auf Leben vor lauter Bitternis versiegt, nichts mehr schmecken will, alle Freude einem vergällt ist, wenn die Nerven zerrüttet sind und nicht einmal Schlaf tröstet, ist es Zeit für Wermut.

PHYTOTHERAPIE Bitter-Tee: 2–3 ×/Woche 1 Tasse Tee; Anwendung nach dem Prinzip »Ähnliches mit Ähnlichem«: für den, dem das Leben nicht mehr schmeckt (Magensaft anregend), dem alles vergällt ist (Gallenfluss fördernd), der sich wie vergiftet fühlt (Leber tonisierend), unter Kopfschmerz und Schlaflosigkeit aus Verbitterung leidet und der einen »Wermutstropfen« im Leben nicht recht verkraftet. **Tinktur:** Die Höchstdosis beträgt 20 Tr. pro Tag im Glas Wasser verdünnt! **Anti-Floh-Öl:** Kraut in Öl rösten, abseihen und den Körper damit einreiben

HOMÖOPATHIE Absinthium C6: 1 Gabe = 3 Globuli; bei Halluzinationen, Gedächtnisverlust, zerebraler Überreiztheit mit Übelkeit und Kopfschmerz; bei Absinthmissbrauch

AROMAKUNDE Öl-Bad: 2 TL Badesalz pro 1 Tr. ätherisches Öl; zur Geburtshilfe bei Wehenstopp aus Panik, es nicht zu schaffen; bei kompletter Lust- und Appetitlosigkeit, etwa aufgrund von Verlusttrauer oder Verzweiflung über trostlosen Krankheitsverlauf

Wiesenkümmel

Carum carvi

Doldengewächse (Apiaceae)



Lernen, Unverdauliches zu erkennen

Sammeln und Anbauen

Der anspruchslose Kümmel gedeiht auf leicht kalkhaltigen, nährstoffreichen Böden. Sie können ihn ab April an einen sonnigen, windgeschützten Ort ins Freiland aussäen. Die Samen können Sie – wie bei vielen Doldenblütlern – im zweiten Jahr ernten. Dazu schneiden Sie die Dolden ab und hängen sie zum Nachreifen an einem lichten, schattigen Platz auf. Wenn die Früchte trocken sind, können sie von den Dolden abgerieben und aufbewahrt werden.

Gut zu wissen

In der Heilkunde wurde im Altertum der Kreuzkümmel verabreicht, griechisch *ky-mion*, lateinisch *cuminum*. In den Herbarien des Mittelalters ist es nicht klar, welcher Kümmel gemeint ist. Im Althochdeutschen hieß Kümmel *Kumin*, wie heute der Kreuzkümmel. Die Klosterheilkunde kannte den Wiesenkümmel für Beschwerden beim Verdauungsvorgang, etwa Aufstoßen, Völlegefühl, Blähungen bis hin zu Erbre-

Weitere Namen

Echter Kümmel, Gewöhnlicher Kümmel, Mäusekraut, Weißkümmel, Wachskümmel, Wilder Kümmel, Fischkümmel, Brodkümmel, Schwindelkraut, Speisekümmel, Karbe; engl. *caraway*; franz. *carvi*, *cumin des prés*

Typische Merkmale

zwei- bis mehrjährig; Wurzel weißlich, genießbar; Blätter fiedrig; Blüten klein, weiß, in Dolden; Früchte (Samen) trocken, sichelförmig, dunkelbraun; Geruch stark, charakteristisch

Verwechslung

viele Doldenblütler wie Wiesenkerbel (S. 190), Petersilienwurz, Anis (S. 46); der giftige Gefleckte Schierling, dessen Stängel unten dunkelrote Flecken aufweisen, der aber nicht den typischen Kümmelwürzgeruch hat, sondern nach Mäuseurin stinkt

Standort

in Wiesen, an Rainen und Wegrändern

Vorkommen

Europa, Sibirien, Kaukasus, Vorderasien, Himalaja, Mongolei, Marokko

Verwendung

ausgereifte Früchte, ätherisches Öl, Tee, Gewürz, Schnaps

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, fettes Öl, Gerbstoffe, Flavonoide und Eiweiß

Wirkung

krampflösend, antimikrobiell, Appetit und Verdauung anregend, blähungslenkend, Milchfluss fördernd, durchblutend



Die Samen des Kümmels unterstützen die Verdauung.

chen. Der Same treibt Harn, vertreibt den Wind und »ist dem Magen und dem Mund ganz lieblich und dienstlich«. Er füllte das Bettstrohkraut gebärender Mütter, um Krämpfe zu lösen, und wurde etwa im Erzgebirge auch unter dem Kinderbettchen positioniert – intuitiv wissend, dass der starke Du allerlei »Böses«, also Krankheitserreger abwehren kann. Liebenswert mutet der alte Glaube an, er könne sogar den Abschied von einem geliebten Menschen hinauszögern. Hildegard von Bingen nahm an, er reinige den Verstand, und ähnlich weist der Volksname *Schwindelkraut* auf eine Wirkung bei Schwindelanfällen hin. Nach der astrologischen Medizin ist Kümmel dem Merkur zugeordnet, dem Planeten der Klugheit.

Unsere Erfahrung

Schon lange lag einer Patientin etwas schwer im Magen. Tabletten halfen nicht, dafür das alte Heilmittel Kümmel-Tee. Er war es, der sie in dieser Zeit über Wasser hielt, bis sie endlich den Mumm hatte – oder um mit Hildegard von Bingen zu sprechen: »sich ihr Verstand so klärte« –, dass sie das Belastende durch eine Veränderung der Lebensumstände auskurierte. – Sollten Sie zu jenen Menschen gehören, denen Brot, vor allem reichhaltiges Vollkornbrot, schwer im Magen liegt und unangenehme Gärungsvorgänge samt Gasen auslöst, so empfehlen wir, es selbst zu backen und dem Teig die frisch geriebenen Kümmelfrüchte beizufügen.

Gesundheit unterstützen

Würzen Sie Ihr Essen öfter mit dem Verdauungskünstler Nummer eins. Kümmel ist obendrein ein Hustenmittel und löst Krämpfe in der glatten Muskulatur, auch in den Lungen: ausgezeichnet für Asthmatiker. Gleichzeitig stärkt er die Schleimhäute. Wer Kümmel zu sich nimmt, steigert das Wohlbefinden seines Körpers wie seine Vitalität. Das stärkt die Bereitschaft, das Leben so zu nutzen, wie es sich zeigt. Damit steigt auch die Lebensfreude.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 TL zerstoßene Kümmel-Samen mit ¼ l heißem Wasser übergießen (nicht kochen) und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen; warm und schluckweise nach der Mahlzeit trinken, zur Unterstützung der Verdauung; für stillende Mütter zur Anregung der Milchproduktion. **Küche:** Kümmel macht Speisen leichter bekömmlich und verdaulich. **Branntwein (»Kümmel«):** klassischer Magenbitter

AROMAKUNDE Öl: für entspannende Bauchmassagen; 1 Tr. ätherisches Öl auf 5 ml Oliven-Öl; bei Kleinkindern unbedingt darauf achten, dass das Kind sich nichts davon in die Augen schmieren kann. **Dispersionsbäder:** mit 0,1 % Anteil Kümmel-Öl zur Stärkung schwächlicher Kinder

Beschwerden heilen

Blähungen, Völlegefühl, nervöse Herz-Magen-Beschwerden, Verdauungsstörungen bei Säuglingen. Indikationen: Kümmel erinnert an das Weichwogende von warmen Sommerwiesen und löst auch dadurch das Schwerverdauliche, gerade auch in den kalten Jahreszeiten.

PHYTOTHERAPIE Tee: siehe oben. **Heiße Komresse:** mit zerstoßenen Kümmel-Samen bei durch Verdauungsvölle ausgelöstem Kopfschmerz

AROMAKUNDE Wiesenkümmel-Öl (nicht verwechseln mit Kreuzkümmel- oder Schwarzkümmel-Öl): mit 1 Tr. des ätherischen Öls auf Oliven-Öl einen aufgeblähten Bauch und die Fußsohlenmitte (entsprechende Reflexzone) einreiben; unterstützt im körperlich-seelischen Zusammenhang bei der Erkenntnissuche, was und warum man nichts mehr schmerzfrei zu sich nehmen kann und man sich deshalb schnell übertoll fühlt.

Wintergrün

Gaultheria procumbens

Heidekrautgewächse (*Ericaceae*)



Leben mit Leistung

Sammeln und Anbauen

Die *Niederliegende Scheinbeere* wird gern als bodendeckende, fruchtzierende Zierpflanze in Moorbeeten genutzt.

Gut zu wissen

Der Teeaufguss aus den Blättern war schon für die nordamerikanischen Indianer ein beliebtes Erfrischungsmittel, das zugleich Schmerzen linderte. In den USA immer noch zum Aromatisieren von Süßigkeiten, Kaugummi und sogar Bier verwendet, lässt es auch in Deutschland Erinnerungen bei Nachkriegskindern wach werden. Der Hauptwirkstoff des ätherischen Öls, Methylsalicylat, kommt auch in den Ölen von Zuckerbirke und Mädesüß vor. Für Schmerz- und Rheumasalben wird er heute jedoch aus Kostengründen synthetisiert – und wirkt lange nicht so umfassend wie die natürlichen Öle.

Unsere Erfahrung

Auf einer klinischen Station hatte man schon von Wintergrün gehört, war aber gewarnt worden vor dem Risiko, damit zu arbeiten. So wagte man nach unserem Aromapflegeseminar nur zäh und vorsichtig, dieses ätherische Öl bei speziellen Schmerzsymptomen einzusetzen. Bemerkenswert waren nicht nur die positiven Rückmeldungen der Patienten, sondern vor allem die aufkommende Begeisterung des Personals. Gerade dieses benutzte das Öl nämlich am häufigsten. Entspannte und besänftigte es doch eben jene Mitarbeiter (und das waren fast alle), die der überzogene Arbeitsstress nicht einmal zu Hause Schlaf finden ließ.

Weitere Namen

Amerikanisches Immergrün, Niederliegende Scheinbeere, Labradortee, Waldtmangold, Pyrola; engl. *wintergreen, boxberry*; franz. *gaulthérie, thé de montagne, thé des bois*

Typische Merkmale

niederliegender Kleinstrauch; Blätter ledrig, dunkelgrün; Blüten urnenförmig, blassrosa; Früchte essbar, klein, rot

Verwechslung

Immergrün, Preiselbeere (S. 281)

Standort

Bergnadelwälder, Plantagen

Vorkommen

Nordamerika (Atlantikküste); in Europa als Zierpflanze

Verwendung

Blätter, Beeren, für ätherisches Öl, Getränke

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Gerbstoffe

Wirkung

schmerzlindernd, antirheumatisch, entzündungshemmend, allgemein stimulierend, sehr stark hautreizend

Gesundheit unterstützen

Das Kraut hilft, im Gleichgewicht zwischen alltäglicher Pflichterfüllung und völliger Erschöpfung zu bleiben.

PHYTOTHERAPIE Beeren, Blätter: schmecken sehr gut als Obstbeigabe und als Tee, zum Aufheitern des Vegetativums wie des Gemüts

HOMÖOPATHIE *Gaultheria* D4: Vorbeugung von Depression

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: extrem sparsam (0,1 %ig) dosieren, immer in einer Basis wie fettem Öl oder Salbe; scharf ätzend auf Haut und Schleimhaut, nicht für Kleinkinder! Niemals gezielt inhalieren! Im rechten Maß angewandt eines der besten Vorbeugemittel von Burn-out; kann hyperaktive Vielarbeiter animieren, regelmäßig einen Ausgleich im Nichtstun, in der Wohligkeit von Stille zu finden.

Beschwerden heilen

Macht man sich ganzheitlich mit dem Wesen dieser Pflanze vertraut, wird deutlich, dass seine Hauptindikation Schmerz, meist in einem Spannungsfeld zwischen eigenen überzogenen Leistungsansprüchen, extremer Pflichterfüllung und Ruhelosigkeit entstanden ist: Kopf-, Rücken-, Gelenk-, Magen-, Ischias- und andere Nervenschmerzen, die fürchterlich drückend sind – weil der Betroffene sich mehr unter Druck setzt, als nötig war.

HOMÖOPATHIE *Gaultheria*-Urtinktur: bei akuter Gastritis, Nieren-Entzündung oder Gesichtsneuralgie

AROMAKUNDE Öl: minimal dosiert, 1 Tr. auf 5 ml Basis-Öl; auf akute Schmerzbereiche auftragen; oder indirekt über die Fußsohlen (Reflexzonen); bei akuten rheumatischen Schmerzen als Öl-Dispersionsbad

Europäischer Wolfstrapp

Lycopus europaeus

Lippenblütler (Lamiaceae)



*Durch Rhythmus Ruhe und
Ektivität ins Leben bringen*

Weitere Namen

Ufer-Wolfstrapp, Wolfshuf, Wolfsfuß, Uferwolfsfuß, Sumpfandorn, Wasserandorn, Zigeunerkraut; engl. *gipsywort*,

**Sammeln und Anbauen**

Den fast blühenden wie auch den voll aufgeblühten Europäischen Wolfstrapp können Sie ab Juli sammeln. Der Anbau erfolgt auf feuchten Böden. Kompletter Rückschnitt fördert den Wuchs.

Gut zu wissen

Seit dem Mittelalter wird der Europäische Wolfstrapp in den Kräuterbüchern als Heilpflanze für das Herz und als Fiebermittel erwähnt. Die amerikanische Art, der Virginische Wolfstrapp (*L. virginicus*), wurde von den Sioux-Indianern schon sehr lange als Herzmedizin, bei Erkältungen und Lungen-Entzündung und zum Blutstillen verwendet. Heute gelten beide Arten als Mittel für das Herz und die Schilddrüse, bei zu starken Reaktionen dieser Organe wie Herzjagen und Schilddrüsen-Überfunktion. In China hat noch eine weitere Wolfsfußart eine sehr alte medizinische Tradition, *L. lucidus* (Chinesischer Wolfstrapp), der als regulierendes Mittel dem weiblichen Zyklus zugutekommt. Was zeichnet den *Wolfsfuß* aus, der seinen Namen aufgrund der Ähnlichkeit seines Blattes mit dem Abdruck einer Wolfstatze erhielt? Der Wolf ist bekannt für seine Einordnung in ein streng gegliedertes Rudel. Dort wird ständig gerangelt, um erst die Machtstruktur zu klären und diese dann strikt einzuhalten. Eine solche strenge Gliederung findet sich zweifellos auch im Blatt der Pflanze und seiner Anordnung.

Gesundheit unterstützen

Eine regulierende Wirkung auf Herzschlag und Schilddrüsenfunktion wird dem Wolfstrapp in Europa wie Amerika zugeschrieben. Wenn der persönliche Rhythmus nicht in Übereinstimmung mit äußeren Rhythmen – etwa jenen von Arbeitszeiten oder gar den Zeitvorgaben anderer – gebracht werden kann, gleicht die Heilpflanze aus. Sie stärkt die Schilddrüse bei ihrer Aufgabe, seelische Widersprüche im Gleichgewicht zu halten. Der Signatur der streng gekerbten Blattstruktur und -anordnung nach hat der Wolfsfuß eine Beziehung zu Rhythmus und Effektivität im Menschen, zum weiblichen Zyklus wie zu einer konzentrierten, geistigen Aktivität. Der Chinesische Wolfstrapp wird traditionell weiter als Regulans für die Blasenfunktion geschätzt.

PHYTOTHERAPIE Tee aus Europäischem und Virginischem Wolfstrapp:

aus dem frischen oder getrockneten Kraut; wirkt beruhigend, auch bei leichtem Herzklopfen; 1 TL Kraut pro Tasse

Beschwerden heilen

Das Kraut hemmt die Produktion von Schilddrüsenhormonen. Es wird daher bei leichter Schilddrüsen-Überfunktion eingesetzt, was sich auch günstig auf die Sexualhormone auswirkt.

PHYTOTHERAPIE Tee aus Virginischem Wolfstrapp: aus dem frischen oder getrockneten Kraut; bei Erkältungen und nervösen Herzbeschwerden trinken (indianisch). **Tee aus Europäischem Wolfstrapp:** bei Angst, Nervosität, innerer Unruhe, Gereiztheit und Schlafstörungen, bei Spannungsgefühl in den Brüsten und prämenstruellem Syndrom. **Tee aus Chinesischem Wolfstrapp:** bei Inkontinenz und schmerzenden Verletzungen

HOMÖOPATHIE *Lycopus virginicus* D6: Modalitäten: gehetzt, reizbar, zitterig, nervös, abends besonders physisch und geistig aktiv; bei Herzbeschwerden wie Herzklopfen und Herzrasen und Schilddrüsen-Überfunktion (Hyperthyreose), Morbus Basedow, im Klimakterium mit Zittern und Angstzuständen; ärztlichen Rat einholen!

bitter bugle, water horehound; franz. chanvre d'eau, patte de loup

Typische Merkmale

mehrfährig; bis zu 1 m hoch; Stängel aufrecht; Blätter gekreuzt gegenständig, regelmäßig gekerbt, grob gezähnt; Blüten weißlich

Verwechslung

Herzgespann, Andorn (S. 42)

Standort

viel auf Wiesen, in der Nähe von Gewässern, Röhrichten, auch an Wegrändern und in Wäldern

Vorkommen

Europa, Asien, Nordafrika

Verwendung

das kurz vor der Blüte gepflückte Kraut für Extrakt; das frische, blühende Kraut für Homöopathika

Inhaltsstoffe

Europäischer W.: Säuren, Flavonoide, Gerbstoffe, ätherisches Öl; Virginischer W.: Gerbstoffe, ätherisches Öl

Wirkung

beruhigend (vor allem Schilddrüse), schmerzlindernd



Virginischer Wolfstrapp hemmt die Produktion von Schilddrüsenhormonen.



Das Heilige beim Heilen erkennen

Weitere Namen

Essigkraut, Maßkraut, Kirchenhyssop, Kloster-Ysop, Weinkraut, Luftkraut; engl. *hyssop*; franz. *herbe sacré*, *hysope*

Typische Merkmale

mehrkjähriger Halbstrauch; bis zu 60 cm hoch; 4-kantiger Stängel; Blätter klein, länglich; Blüten dunkelblau in Scheinähren; Duft stark, klar, rein

Verwechslung

andere Ysop-Arten; Blaue Ochsenzunge (S. 263)

Standort

an Felsen, auf Felsenheiden, sonnigen, steinigen Hügeln und Bergen, mageren Wiesen, meist gesellig

Vorkommen

Heimat Mittelmeergebiet und Orient; häufig in Kräutergärten, bisweilen verwildert

Verwendung

ganzes Kraut

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Flavonglykoside, Gerbstoffe, Cholin, Apfelsäure, Zucker, Harz, Gummi, Farbstoff

Wirkung

auswurfördernd, antibakteriell, krampflösend, stimulierend

Echter Ysop

Hyssopus officinalis

Lippenblütler (Lamiaceae)



Sammeln und Anbauen

Der recht anspruchslose Ysop mag es sonnig und nicht zu nass. Sie können die Saat im Mai auf die Erde streuen, in Reihen von 30 cm Abstand. Die Pflanze braucht Licht, um zu keimen. Im Winter schützen Sie Ysop vor Frost oder holen ihn in Töpfen ins Haus.

Gut zu wissen

Die französische Sprache ehrt den Ysop mit dem Namen *herbe sacré*, *Heiliges Kraut*, ebenso das Arabische mit *azzof*. Den Ärzten alter Zeit war dies durchaus bekannt, und sie sparten nicht mit Empfehlungen: Ysop-Tee mit Raute und Honig helfe jenen, die von Husten und Keuchhusten geplagt werden oder unter Kurzatmigkeit leiden. Der reine Tee mit Honig töte auch Würmer im Leib und, mit Feigen gekocht, »lockere« er den Bauch. Zu Waschungen bei Entzündungen war er nützlich und zum Gurgeln bei geschwellenem Hals und Zahnschmerzen. Die aufsteigenden Teedämpfe befreien die Ohren von Bakterienbefall und nehmen das Ohrensausen. Die Benediktiner nutzten *Kloster-Ysop* außerdem gegen Kopfschmerzen. Zum Kopf hat er überhaupt eine enge Beziehung: Er inspiriert, reinigt und klärt – und verklärt schon mal vorübergehend das Bewusstsein.

Unsere Erfahrung

Beim Umgang mit dem ätherischen Öl ist interessant zu beobachten, wie durch lauter Warnungen vor Epilepsiekrämpfen das Wertvolle einer Pflanze verloren zu gehen droht. Sein Öl macht nicht nur die Atemwege frei, sondern erweitert (niedrig dosiert) auch den geistigen Bewusstseinshorizont, gerade bei jenen Menschen, die in ihrem Nervensystem hochsensibel reagieren. Hier wird die methodische Nähe von Aromakunde und Homöopathie besonders deutlich: Je weniger Sie an Öl verwenden, je geringer also die Dosis, desto größer ist die positive Wirkung bei jenen Beschwerden, die von einer Überdosis ausgelöst werden. Inhalieren Sie also regelmäßig einmal in der Woche nur einen Tropfen des ätherischen Öls über einen Zeitraum von einem Monat, und machen Sie sich frei von Erwartungen: Dann kann Ihre geistig-mentale Seite gefördert werden.

Gesundheit unterstützen

Ysop ist ein guter, die Immunkraft fördernder Begleiter bei Husteninfekten. Vor allem verstärkt er intensiv die Fähigkeit geistigen Schaffens.

PHYTOTHERAPIE Tee: 2 TL mit ¼ l kaltem Wasser ansetzen und aufkochen; zum Klären und Reinigen der Atemwegsschleimhäute; angenehm im »Riechsträußlein«

AROMAKUNDE Ätherisches Öl von *H. officinalis*: zum Inhalieren, Baden, Massieren ideal als Reinigungsmittel für kreative Köpfe. **Ätherisches Öl von *H. montana* (Berg-Ysop):** gleiche Anwendungen; sehr hilfreich bei anstehenden Lebensveränderungen. ***H.-montana*-Hydrolat:** für Waschungen und Brustumschläge; sehr gut in der gesundheitsfördernden Krankenpflege zur Verbesserung der Atemtätigkeit Bettlägeriger

Beschwerden heilen

Krämpfe im Bereich der Brust- und Hirnnerven sind Hauptindikationen. Sie werden gelöst, wenn Sie auf die Empfehlung zur Niedrigdosierung achten.

PHYTOTHERAPIE Tee: zum Gurgeln und Trinken bei Halsschmerzen, Husten, Heiserkeit, Kreislaufschwäche. **Sirup:** für Brust und Lunge. **Frisches Kraut:** auf Wunden als Erste Hilfe auflegen

AROMAKUNDE Öl: zählt im spirituellen Kontext zu den heilsamen ätherischen Ölen; Inhalation mit maximal 1 Tr. in den Macholdt-Inhalator; gut für angeschlagene Atemwege, hilfreich beim Lösen psychosomatischer Angstzusammenhänge bei Asthma und Epilepsie

Virginischer Zauberstrauch

Hamamelis virginiana

Zaubernussgewächse (*Hamamelidaceae*)



Risse flicken

Sammeln und Anbauen

Die Sammelzeit dauert von Juni bis August. *Hamamelis* blüht ab November oder Dezember, wenn die Blätter bereits gelb sind. Die Früchte reifen erst im folgenden

Hamamelis, Virginische Zaubernuss,
Hexenhasel, Hopfenhainbuche, Wün-
schelrute, Zauberhasel, Zauberhasel-
nuss, Zauberhaselstrauch, Zaubernuss,
Zauberweiß; engl. *witch hazel*; franz.
hamamélis

Typische Merkmale

Strauch oder kleiner Baum; 3 m bis (selten) 10 m hoch; Blätter breit; Blattgrund asymmetrisch; Blüten gelb, mit langen, schmalen Kronblättern; Fruchtreife erst im folgenden Frühjahr

Verwechslung

Haselstrauch im Wuchs (S. 150)

Standort

Gärten, Parks, in Europa selten verwildert

Vorkommen

Nordamerika; als Zierstrauch in europäischen Gärten und Parks

Verwendung

Rinde, Blätter für Hydrolat, Tee, Tinkturen, Salben

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, Gerbsäure, Flavonoide,
ätherische Öle

Wirkung

zusammenziehend, blutungsstillend,
antibakteriell, entzündungshemmend,
wundheilend, Juckreiz mindernd



*Tee aus Zaubernuss-Blättern sorgt für einen
frischen Atem.*

Frühjahr, sodass es scheint, als kämen sie vor der Blüte. Kaufen Sie am besten kleine Pflanzen und setzen Sie sie an einen sonnigen bis halbschattigen Platz.

Gut zu wissen

Die Nordamerikaner benutzten die geschmeidigen Zweige als Wünschelruten, während in England die gegabelten Zweige der Haselnuss (*hazel*) diesem Unterfangen – etwa zum Aufspüren von Wasseradern – dienten. Die Heilkräfte des Strauches wurde schon von den Ureinwohnern Nordamerikas erkannt, die Rinde und Blätter bei Hautleiden und Durchfall einsetzten. In den alten europäischen Kräuterbüchern wird sie nicht erwähnt, doch gilt der Tee bei uns in der Volkstradition als Mittel für Frauen mit zu starker Monatsblutung und kommt ferner bei Hämorrhoidalleiden, Geschwüren und Furunkeln zum Einsatz.

Unsere Erfahrung

Überraschend schnell, schon nach einer Woche, klang die massive Kopfschuppenflechte bei einer jungen Frau ab, nach drei Wochen war sie verschwunden. Sie hatte stark schrundige, wundte Kopfhaut, und dies vor allem im Winter bei sehr kalter Lu . Regelmäßige Spülungen mit dem Hydrolat der Pflanze machten Hamamelis bei ihr zum Zaubermittel.

Gesundheit unterstützen

Immer wieder platzt die Haut auf: Da können Stoffwechselprobleme oder auch seelische Verwundungen im Hintergrund sein. Hamamelis schützt erst einmal die Haut, derweil wir uns mit mehr Aufmerksamkeit mit den Ursachen befassen können.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus Blättern; gut für Mundspülungen

AROMAKUNDE Hydrolat: zu Waschungen, Spülungen und für Umschläge bei rissiger Haut; ideal auch als klärendes Gesichtswasser bei Hautunreinheiten und bei großporiger Haut

Beschwerden heilen

Hamamelis zieht sanft gerissene Hautpartien zusammen, etwa bei kleinen Schnittverletzungen und bei Entzündungen der Schleimhäute im gesamten Verdauungsbereich vom Mund bis zum Gesäß.

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 TL der Rinde als Kaltauszug; bei Durchfall; zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund, Hals und des Zahnfleisches; Tinktur bei gleicher Indikation oder mit Wasser 1:2 verdünnt für Umschläge bei Hautentzündungen geeignet

HOMÖOPATHIE *Hamamelis* D6: bei venösen Durchblutungsstörungen in der Schwangerschaft, bei langem Stehen, Krampfadern, schmerzhaftem Spannungsempfinden in den Gelenken, Prellungen und bei Blutungen nach einer Zahnextraktion

AROMAKUNDE Hydrolat: für Einläufe bei Hämorrhoiden; ideal für wund
Säuglingspopos; in Hamameliscreme eingerührt sehr gute zusammen-
ziehende Wirkung bei nässenden Entzündungen von junger wie alter Haut.

Rote & Weiße Zaunrübe

Bryonia dioica, Bryonia alba
Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*)



Mit Ruhe bessern

Sammeln und Anbauen

Zaunrüben blühen im Juni und Juli, werden aber wegen ihrer Giftigkeit auf keinen Fall gesammelt.

Gut zu wissen

Wieder haben wir es mit einer sehr alten Heilpflanze zu tun, die lange bevor Hahnemann die homöopathischen Dosierungen entwickelte, bei den Griechen und Römern kräftig im Einsatz war. Sie diente gynäkologischen Zwecken, auch Abtreibungen, und wurde mit Epilepsie, Schwindel und Schlaganfall assoziiert. Dazu kommt eine Reihe von Beschwerden wie Asthma, Wassersucht und Gelbsucht. Die Zaunrübe war das ganze Mittelalter hindurch beliebt, bei Hildegard von Bingen etwa als *Stichwurz*, »weil es (sie) die Stiche heilt und was gestochen ist.« Der Kräuteralter Fuchs beschrieb die Kraut der *Bryonia* mit den roten Beeren als zusammenziehend, trocknend und wärmend. Die jungen Dolden treiben Harn, lindern Stuhlgang; Blätter, Frucht und Wurzel sind scharf, reinigen Wunden, säubern Geschwüre und trocknen sie aus. Die Wurzel vertreibt Runzeln und Flecken, mache »ein hübsch Angesicht« und wurde bei Knochenbrüchen aufgelegt. Als Mus (»Latweg«) hilfe sie, wenn jemand beim Husten zu ersticken droht – daher *Stickwurz*. Ein altes Buch berichtet von »Landfahrern«, die mit der Wurzel »die Leut biß auf das hinderste purgieren«. Im Elsass galt *Bryonia* als *herbe aux femmes battues*, Kraut der geschlagenen Frauen, denn mit ihm wurden blaue Flecken beseitigt. Alles in allem ist sie eine Pflanze, die sich auf den Umgang mit schmerzhaften Zuständen in jeder Hinsicht versteht.

Unsere Erfahrung

Wer in der Altenpflege arbeitet, begegnet womöglich recht häufig Menschen, die der *Bryonia* bedürfen. Rheumatisch-gichtig bedingte Schmerzen, Bandscheibenvorfall, pergamentartig dünne, ausgetrocknete Haut und Schleimhaut bei dauerndem Durst, Schwäche beim Aufstehen, eigentlich sich gar nicht mehr bewegen wollen – diesem Bild ist der Autor dort so oft begegnet, dass er mit *Bryonia* schon ein richtiges Konkurrenzmittel zu den üblichen Schmerzberuhigungspillen und Antidepressiva hatte.

Weitere Namen

für beide Arten: Zaunwinde, Weingartenrebe, Hunds Kürbis, Hundsrübe, Hundsrebe, Heckenranke, Heckenrübe, Heilige Beere, Narrweinperle, Gichtrübe, Gichtwurz, Stichwurz, Stickwurz, Schießwurz, Speiwurz, Scheißwurz, Rasrübe, Raswurz, Tollrübe, Wilde Rübe, Römische Rübe, Totenwurzel, Totenbeere; engl. *bryony wild hops*; franz. *bryone dioïque*, *navel du diable*; Rote Z.: Körscheswurzel, Teufelskirsche; Weiße Z.: Schwarze Zaunrübe (!), Falsche Alraune, Faselrübe

Typische Merkmale

Kletterpflanze; einhäusig (*B. alba*) und zweihäusig (*B. dioica*, beide Fotos); spiralförmig bis zu 4 m hoch rankend; Wurzel rübenartig; Stängel rau behaart; Blätter fünfflappig, behaart; Blütenkrone gelblich weiß, kürzer bei *B. dioica*; Beeren schwarz (*B. alba*) und rot (*B. dioica*)

Verwechslung

keine

Standort

lichte Hecken und Gebüsche, an Zäunen

Vorkommen

Mittel- und Südeuropa, Nordafrika (*B. dioica*); Süd- und Südosteuropa bis Persien, in Mitteleuropa eingebürgert (*B. alba*)

Verwendung

Wurzel beider Zaunrüben für Homöopathika

Inhaltsstoffe

Bitterstoffe, toxisches Protein, Gerbstoffe, ätherisches Öl

Wirkung

schmerzlindernd, antidepressiv; Früchte, aber auch die anderen Pflanzenteile sehr giftig!

Beschwerden heilen

HOMÖOPATHIE *Bryonia alba* D6: für die Hausapotheke, anzuwenden bei Befindlichkeiten, die sich durch Bewegung verschlimmern und bei Ruhe besser werden (Gegenpol zu *Rhus toxicodendron*), etwa bei Rheuma, Sehnen-scheiden-Entzündung oder Kniegelenkserguss, 5 Tr. 3 × tgl.; *Bryonia alba* kommt zum Einsatz bei Beschwerden, die sich »einschleichen«; außerdem bei Schmerzen, die bereits durch aller kleinste Bewegungen ausgelöst werden, etwa bei Hexenschuss und schmerzhaftem Husten 5 Tr. alle 2 Stunden; bei Gallenblasenbeschwerden 5 Tr. 3 × tgl. im Wechsel mit *Chelidonium* D6 (Schöllkraut, S. 315)

Atlas-Zeder

Cedrus atlantica

Kieferngewächse (*Pinaceae*)



Auf uralte Erfahrung bauen

**Weitere Namen**

engl. *cedar, cedarwood, Lebanon cedar, Atlas cedar, Himalayan cedar*; franz. *cèdre, cèdre du Liban, cèdre de l'Atlas, cèdre de l'Himalaya*

Typische Merkmale

10–40 m hoch; Nadeln blaugrün; männliche Blüten versprühen bereits im jungen Alter enorm viel Pollen; erträgt Stadtklima besser als andere Zedern; Holz mit aromatischem Öl

Verwechslung

Thuja (S. 360) oder Zypresse (S. 412), Wacholder (S. 370)

Sammeln und Anbauen

Die Nadeln von den ganz frischen Trieben sammeln. Der richtige Standort ist sehr sonnig und frostsicher. Ansonsten stellen Zedern keine besonderen Ansprüche an den Boden. Die Atlas-Zeder wuchs ursprünglich nur im marokkanischen Atlasgebirge. Kleinere Waldflächen wurden vor 200 Jahren in den Pyrenäen und am Mont Ventoux (Haute Provence) angepflanzt. Die blaue Form der Atlas-Zeder (*C. a. 'Glauc'*) ist bei uns in Parks und Gärten anzutreffen. Im Schlossgarten von Bad Homburg steht eine 170 Jahre alte Blauzeder, bei Schloss Weinheim eine Libanon-Zeder: Sie ist mit einem Stammdurchmesser von mehr als 5 m und einer Höhe von 23 m die größte in Deutschland.

Gut zu wissen

Von »ewiger Beständigkeit« war den Alten das Holz der Libanon-Zeder (*C. libani*), unsterblich, weil es so gar nicht verrotten und sogar die Toten vor Wurmbefall schützen konnte. In der Antike wurden Schiffe und Paläste aus dem höchst wertvollen Material gebaut, in Rom sogar eine Apollstatue aus Zeder aufgestellt. Das Holz war so begehrt, dass ihr Bestand drastisch abnahm. Einer der in Mitteleuropa

selten anzutreffenden Bäume steht an der Porta Nigra in Trier. Ein Reisender hatte sie aus dem Libanon mitgebracht und 1891 im nahe gelegenen Klosterhof des St.-Josef-Stifts zur Zeit der Klostergründung gepflanzt. Das Zedernbaby wurde von den Nonnen seitdem hochgepäpelt und erfreut sich heute bei einem Stammumfang von dreieinhalb Metern – und für eine Zeder mit 120 Jahren immer noch im Kleinkindalter – bester Gesundheit.

Unsere Erfahrung

Eine Freundin machte mit dem ätherischen Öl der Atlas-Zeder eine wahrhaft »starke« Erfahrung: Vor einem ökonomischen Aufricht, von dem beruflich einiges abhing, hatte sie nicht nur »weiche Knie« bekommen, sondern quälte sich auch mit Selbstzweifeln herum. Die Angst saß richtig tief und war natürlich hinderlich bei den Vorbereitungen, lenkte ständig ab. Wir rieten ihr zu diesem Zedern-Öl, und sie probierte es mit Einreibungen vor allem im unteren Rückenbereich. Sie wiederholte die Anwendung im Lauf der nächsten zwei, drei Wochen mehrere Male – und bestand die Vorstellung zu ihrem eigenen Erstaunen mit großem Erfolg.

Gesundheit unterstützen

Wer sich im Hier und Jetzt fest verwurzeln und gleichzeitig »nach oben« in die geistige Sphäre hineinschauen will, um Einblicke in die Zusammenhänge von Ewigwährendem zu nehmen, liegt bei der Zeder richtig. Wer nicht genug Vertrauen in die eigene Stärke zu setzen vermag, findet in ihr eine kraftvolle »Rückendeckung«: das ganz wörtlich genommen, denn sie hat sich zur allgemeinen Stärkung, nicht nur zur Anregung des Appetits, seit Langem bewährt.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus den Nadeln aufbrühen; Abkochung der Nadeln auch als Bad. **Holzstückchen:** sorgen im Kleiderschrank für Hygiene und halten Motten ab

AROMAKUNDE Ätherisches Öl der Atlas- oder Himalaja-Zeder (*C. deodara*): gute Begleit-Öle für die Meditation; vermitteln auf unterschiedliche Weise, worauf in einem Menschenleben Verlass ist: den bleibenden Anteil unserer unsterblichen Seele

Beschwerden heilen

Der langlebige Baum kann zu einem langen Leben beitragen. Erkrankungen der Atemwege, Rückenschmerzen, rheumatische Erkrankungen, schlecht heilende Wunden, Furunkel und Abszesse gehören zu den Anwendungsgebieten der Atlas-Zeder. Libanon- wie Himalaja-Zeder werden selten eingesetzt: etwa bei Entzündungen oder Fieber.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus den Nadeln bei Erkältungskrankheiten; Abkochung auch als Komresse bei Hautproblemen

AROMAKUNDE Ätherisches Öl der Atlas- und Himalaja-Zeder: ideal in einer Massagelotion bei Rücken- und Schulterschmerzen, die im Besonderen von den unteren Lendenwirbel- und den oberen Halswirbelregionen ausstrahlen; pilz- und bakterienhemmende Wirkung ist besonders bei Bronchialinfekten (Inhalation) als auch bei Hautpilzbefall von Bedeutung; **Hydrolat der Atlas-Zeder:** vorzugsweise für Kompressen oder Waschungen

Standort

Bergwälder, in Europa vorwiegend in Garten- und Parkanlagen

Vorkommen

Atlasgebirge in Nordafrika, Mitteleuropa

Verwendung

Holz und Harz zum Räuchern, Nadeln für Tee, ätherisches Öl, Hydrolat

Inhaltsstoffe

Bitterstoffe, Farbstoffe, ätherische Öle aus den Holzspänen, aus den Nadeln

Wirkung

antiseptisch, harntreibend, schmerzlin-
dernd, entzündungshemmend, fieber-
senkend, blutreinigend, milchreinigend,
den Milchfluss hemmend, den Uterus
reinigend



Cedrus deodara ist ein Baum aus den extremen Gebirgsregionen des Himalaja.



Bei heißer Flamme wachen

Weitere Namen

Kaneel, Echter Zimt; engl. *ceylon cinnamon*; franz. *cannelier de Ceylan*

Typische Merkmale

immergrüner Baum; bis zu 10 m hoch; dicht belaubt; Blätter über 20 cm lang, oval, nelkenartig duftend; Blüten klein, in großen Rispen, mit weniger angenehmem Duft

Verwechslung

keine

Standort

tropische Gebirgswälder von 900 bis über 2000 m Meereshöhe

Vorkommen

tropische Wälder und Kulturen Asiens, viel in Sri Lanka

Verwendung

Rinde, Blätter, für Gewürz und ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Gerbstoffe, Schleim, Zink

Wirkung

erwärmend, Verdauung wie Peristaltik fördernd, harntreibend, Menstruation und Geburt fördernd, antiseptisch, aphrodisierend, herzstärkend

Ceylon-Zimtbaum

Cinnamomum ceylanicum, Cinnamomum verum
Lorbeergewächse (*Lauraceae*)



Sammeln und Anbauen

Ein Zimtbaum darf erst nach mehreren Jahren gekappt werden. Aus dem Stamm wachsen bald viele Triebe. Sie werden im übernächsten Jahr abgetrennt, um die Rinde von ihnen abzuschälen können. Wenn sie trocknet, rollt sie sich stangenförmig ein – so entstehen die Zimtstangen.

Gut zu wissen

Die Äthiopier opferten die Eingeweide von 44 Ochsen, Ziegen und Widdern, um von höchster Stelle, ihrem Gott Assabinus, die Erlaubnis zum Schneiden zu erhalten. Verkaufen durfte nur der König – zu wahnwitzigen Preisen. Die wärmende Zimtsalbe, mit Behen-Öl, Holzbalsam, Kalmus, Binse, Balsambaum-Samen, Myrrhe und Honig, war die dickste aller Salben. So kostbar war der Zimt, dass der römische Kaiser Vespasian mit Gold eingefasste Zimtholzkronen in den Tempeln auf dem Kapitol weihen ließ. Eine massive Zimtbaum-Wurzel in einer Goldschale zierte einen römischen Tempel. Katarrhe, Darmperistaltik, Sehschwäche, Harnwegsinfektion, Tumore und vieles andere kann Zimt heilend beeinflussen. »Gar gut Wunden zu heilen an der Nase und den Ohren und anderswo«, sei er in der Lage, und die Bitterkeit des Herzens vertreibe er, heißt es in alten Schriften.

Unsere Erfahrung

Eine Lehrerin klagte über chronische Migräne und akute schmerzhaftes, mehrwöchige Verstopfung; Abführmittel halfen nicht mehr. Der Unterricht war ihr zu viel, und auf ihrem überladenen Schreibtisch konnte sie gar nichts mehr finden. Nach ein bis zwei Aromamassagen der Bauchreflexzonen an den Füßen mit einer Lotion aus Zimt-Öl schilderte sie verblüfft, dass sie die halbe Nacht auf der Toilette verbracht hatte, sich aber nun enorm befreit fühle. Ein Traum war ihr aus der Nacht nach den Behandlungen in Erinnerung geblieben: Sie habe einem Brandausbruch im Schullandheim entkommen können, allein nur ihren Personalausweis rettend, um dann in einer Hochzeitskutsche ihren von schönen Kerzen und Fackeln umsäumten Heimweg zu befahren. Am Morgen, ganz beglückt, habe sie sich zuallererst an das Chaos ihres Arbeitszimmers gemacht, um dann auch selbst aufgeräumt und zuversichtlich ihren Schülern zu begegnen. Von Kopfschmerzen keine Spur mehr.



Zimt ist mit seiner erwärmenden Wirkung vor allem in nordischen Ländern beliebt.

Gesundheit unterstützen

Es ist einleuchtend, dass gerade in den (nord-)europäischen Ländern der durch und durch erwärmende Zimt ein so beliebtes Gewürz ist – in Deutschland in Zimsternen, Lebkuchen und Glühwein, in Schweden auf Kaffee, Kakao und in Zimtschnecken und in England in Zimtbonbons. Als Heilmittel »schürt« er den eigenen »Ofen«, also sowohl die Vitalität des Immun- und Verdauungssystems als auch jene der Geschlechtsorgane. Auch regt er die Periode an. Man fühlt sich gefeiert, »gebrannt wie ein Töpfergefäß«, vor körperlicher wie seelischer Kälte.

PHYTOTHERAPIE Zimt-Tee: pur oder als Yogi-Tee mit Nelken, Kardamom, Ingwer und schwarzen Pfefferkörnern gemischt 20 Min. köcheln lassen; heizt ordentlich ein, durchblutet, regt die Verdauung an, stärkt die Abwehrkräfte und beugt Erkältungen vor; in Verbindung mit Vollwertkost, Bewegung und einem sinnvollen Lebensstil kann ½ TL Zimt pro Tag den Blutzucker senken.

HOMÖOPATHIE Urtinktur: durchblutungsförderndes Mittel, wenn der Kreislauf ermattet

AROMAKUNDE C.-ceylanicum-Öl: das beste Desinfektionsmittel für Trinkwasser, 3–4 Tr. auf 2 l Wasser genügen. **Hydrolat:** 1:3 mit Wasser verdünnt als porentief reinigendes Kosmetikum; als Getränk ideal, um in Magen und Darm unerwünschte Bakterien zu vertreiben. **Ätherische Zimt-Öle:** scharf-feurig; niedrigst dosiert für eine Lotion: 1 Tr. ätherisches Öl (Rinde oder Blatt) auf 10 ml Basis-Öl; immunisieren extrem stark, Bronchial-, Magen- oder Darmgrippe haben keine Chance. **Fußbad mit Zimtblatt-Öl:** erzeugt kurzfristigen Fieberschub, der wie ein impfendes Feuer wirkt – so fühlt es sich auch an. **Zimtblatt-Öl:** ist so stark, dass es die Kälteprozesse bei Tumorwachstum aufhalten kann; schafft eine Verbindung mit unbedingtem Überlebenswillen und seiner lebensbejahenden Wucht; wehenförderndes Mittel in der Geburtshilfe, speziell als Badezusatz oder Einreibelotion für die Lendengegend; auf jeden Fall verdünnen: 1 Tr. in 5 ml Oliven-Öl; nie pur auftragen!

Beschwerden heilen

Er kann schon in kleinen Mengen in Speise und Trank heilsam sein. Die krampflösende und entzündungshemmende Wirkung der Rinde schafft bei Magen- und Darmbeschwerden wie Durchfall und Bauchkrämpfen Abhilfe, sagt Erkältungskrankheiten Ade und hilft Frauen in den Wechseljahren,



Von Grund auf neu beleben

Weitere Namen

Lemongras, Westindisches Lemongras;
engl. *lemon grass, oil grass*; franz. *citron-
nelle, verveine des Indes*

Typische Merkmale

Süßgras; Staude; Grasbüschel bis zu 2 m
hoch, schilfartig, beim Zerreiben zitrus-
artig, nur etwas wärmer duftend; Blüten
in langen, rotbraunen Ähren

Verwechslung

andere Duftgras-Arten

Zitrone siehe → Zitrusbäume S. 408

Zitronengras

Cymbopogon citratus

Du gräser (*Poaceae*)



Sammeln und Anbauen

Das Tropengras wächst nicht in unserer Klimazone.

Gut zu wissen

Das besondere Aroma dieses Grases hätte einen eigenen Namen verdient, denn in seiner erfrischenden Wirkung schwingen noch ganz andere, tiefere Töne als »nur« Zitrone mit. Bei *Lemongras* geht es nicht nur um eine nette, kleine Erfrischung zwischendurch, sondern um eine neue Belebung von Grund auf. Das ätherische Öl erquickt sofort, kann zudem das ganze Leben neu gestalten helfen. Dreierlei Verwendung findet es: als Parfüm, als Heilpflanze und als Gewürz. Die Anwendungen überschneiden sich, denn was außen auf der Haut als Parfüm getragen, als medizinisches Öl eingerieben oder als Speise eingenommen wird, betri t stets den ganzen

Temperaturschwankungen auszugleichen. Grundsätzlich erwärmend, bringt Zimt den Organismus auf (Hoch-)Touren und lässt in düsteren Zeiten auch die Lebensflamme wieder hell aufflackern.

PHYTOTHERAPIE Tee: Zimtstangen kurz aufkochen und 10 Min. ziehen lassen; warm vor dem Essen trinken; bei oben genannten Indikationen

HOMÖOPATHIE *Cinnamomum ceylanicum* C3: bei Blutungen der Nase, aus dem Darm, Blutsucken, hellroten Menstruationsblutungen; unbedingt ärztlich abklären lassen!

AROMAKUNDE Ätherische Zimt-Öle: mit Basis-Öl stark verdünnt: 1 Tr. auf 10 ml, als Lotion auftragen; sehr gut bei starken Darminfekten, Verstopfung, Vergiftung, Migräne oder Rückenschmerzen mit Verdauungsproblemen.

Zimt-Einreibung: bei stockenden Wehen während des Geburtsvorgangs

Menschen und gibt Impulse. Ob als Medizin, Kräutersüppchen, Kosmetikum, Tee (auch für Kinder) oder Liebestrunke – dieses Gras ist wahrhaftig erstaunlich.

Unsere Erfahrung

Eine Geriatrieseminargruppe war von den wissenschaftlichen Dokumentationsauflagen des medizinischen Leiters an ein Aromapflegeprojekt überfordert. Während ein Teilnehmer nach dem anderen innerlich die Mitarbeit aufkündigte, gab der Autor Zitronengras-Öl in die Runde. Kaum in der Nase des Professors, hielt dieser in seinen Ausführungen inne und fragte unerwartet in die Runde, was diese denn für pflegegemäß und durchführbar halte. Man fand eine sinnvolle und praktikable Einnahme, die auch in die Tat umgesetzt wurde. Nach einem Jahr traf sich diese Gruppe zum Erfahrungsaustausch erneut. Eine Geriatrieärztin berichtete begeistert, dass sie ein monatelang verordnetes Psychopharmakon bei mehreren Patienten niedriger dosieren und teils ganz absetzen bzw. ersetzen konnte: dank der Aromapflegeanwendungen auch mit Zitronengras-Öl.

Standort

tropische Kulturplantagen

Vorkommen

weltweit in tropischen Regionen angebaut

Verwendung

Gras für ätherisches Öl, Tee

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Flavonoide, Glykoside, Saponine

Wirkung

antibakteriell, krampflösend, stimmungserhellend, hautreizend

Gesundheit unterstützen

Lemongras wird oft als »Zitronentee« angeboten, wirkt aber anders als Zitronen-Tee oder -Saft. Es ist kein Ersatz, sondern unterstützt gesundheitlich auf eigene Weise: Stoffwechsel und Verdauung, Magen- und Lebertätigkeit, auch das vegetative Nervensystem werden stark angeregt. Man erlebt das als schonend und impulsierend zugleich.

PHYTOTHERAPIE Lemongras- und Citronella-Tee (*C. winterianus*, *C. nardus*): 1 TL/Tasse zum Anheizen von Appetit und Verdauungsdrüsen; bestens in Thai-Gemüsesuppen oder Currys

AROMAKUNDE Hydrolat: ideales erfrischendes Hauttonikum, sehr gut für Waschungen und als Hand- bzw. Fußbadzusatz; mit Wasser 1:1 verdünnt ein wohltuendes Getränk. **Ätherisches Öl:** wirkt hautreizend, deshalb stets auf Basis-Öl einreiben; zum Inhalieren geeignet, wirkt es aber bei sehr trockenen oder empfindlichen Bronchien etwas fordernd; stimuliert den ganzen Menschen, sich zu besinnen, ob alles so bleiben soll wie gehabt; fördert die Flexibilität im Denken und Handeln

Beschwerden heilen

Wenn ein Mensch sich nicht ändern will, obwohl die Umstände es von ihm verlangen, so zeigt ihm häufig sein Leib, was angesagt ist. Bei Zitronengrasbedarf sind das Symptome wie Gelenkschmerzen, Steifigkeit in der Hals-Nacken-Muskulatur mit Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und enormen Stimmungsschwankungen.

PHYTOTHERAPIE Tee: wirkt auf der organischen Ebene bei Appetitlosigkeit und Verstopfung verdauungsanregend; trägt bei Erkältungen und Husten zur Linderung bei

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: in Massage- und Badelotion bei Beugeschmerzen in Gelenken und Wirbelsäule; bei Leber-Galle-Störungen wie plötzlicher Fett-Unverträglichkeit; bei Zorn und Ärger durch Unzufriedenheit mit der momentanen Lebenslage



Zitronengras wird für Parfüm, als Heilpflanze und Gewürz eingesetzt.



Mit dem spritzigen Sa
des Südens leben

Weitere Namen

Zitrone: engl. *lemon*; franz. *citron*; Limette: Limone, Kleine Limone; engl. *lime*; franz. *citronnier*; Süßorange: Apfelsine, Chinaapfel, Sinesischer Apfel; engl. *orange*; franz. *orange*; Bitterorange: Pomeranze (Frucht), Neroli (ätherisches Öl aus den Blüten), Petit Grain (ätherisches Öl aus den Blättern und Zweigen); engl. *Seville orange*; franz. *orange amère, bigarade*; Mandarine: engl. *mandarin*; franz. *mandarine*; Clementine: engl. *clementine*; franz. *clémentine*; Bergamotte: engl. *bergamot*; franz. *bergamote*; Grapefruit: Paradiesapfel; engl. *grapefruit*; franz. *pamplemousse*; Pampelmuse: Pomelo; engl. *pomelo*; franz. *pomelo*

Typische Merkmale

Blüten und Früchte meist zur gleichen Zeit am Baum; ätherische Öle in Blüten, Fruchtschalen und meist auch Blättern; Blätter immergrün, ganze Pflanze nicht dauerhaft frostfest; Früchte rund bis birnenförmig, von bitter über süß bis säuerlich schmeckend

Verwechslung

andere Zitrus-Arten

Standort

sonnig warm auf neutralen Böden, die immer wieder befeuchtet werden

Vorkommen

Mittelmeerraum; weltweiter Anbau in frostarmen und frostfreien Regionen

Zitrusbäume

Rautengewächse (*Rutaceae*)



Sammeln und Anbauen

Reif sind Zitrusfrüchte dann, wenn sie sich leicht pflücken lassen. Am edelsten sind die Früchte mit feiner, weicher Schale. Zitrusbäume gedeihen nicht in unserem Klima, doch ist es den Versuch wert, ein Bäumchen aus den Kernen an einem warmen, luftigen Platz im Haus oder auf dem Balkon oder der Terrasse zu ziehen. Auf die ersten Früchte müssen Sie allerdings Jahre warten. Sie können auch Stecklinge abtrennen und im Wasserglas Wurzeln bilden lassen. Zitrusbäume mögen zwar reichlich Wasser, aber keine Staunässe und auch keinen Kalk. Ausschließlich biologisch düngen. Kaufen Sie nur ungespritzte Zitrusfrüchte ein, auch wenn sie die Schale nicht verwenden wollen, denn wie bei allen Früchten und Gemüse gilt: Das Gift bleibt nicht auf der Schale sitzen und lässt sich nicht abwaschen – es durchdringt die ganze Frucht.

Gut zu wissen

Nicht etwa aus dem Mittelmeerraum, sondern von noch weiter her kommen die Zitrusbäume: aus Südostasien. Alexander der Große hat sie ans östliche Mittelmeer gebracht. Die Apfelsine oder Orange (*Citrus sinensis*, wörtlich China-Apfel; Foto oben und Zeichnung) traf erst im 16. Jahrhundert in Europa ein, während die Kinderfavoritin Mandarine (*C. reticulata*; S. 409 Foto oben links) noch 300 Jahre länger brauchte. Zitrusbäume kamen schnell in Mode und zierten die Gärten europäischer Fürstenhöfe. Sie waren kostbar und exotisch, also sehr repräsentativ. Es wurde angenommen, sie seien die »Goldenen Äpfel der Hesperiden«, Symbole der Unsterblichkeit, was später auch von den kydonischen Äpfeln, den Quitten, vermutet wurde. Alle Zitruspflanzen schenken, wenn auch nicht die ewige, so doch wenigstens ein Stückchen Jugend. Dabei ist es einerlei, ob es der Genuss einer süßen Orange ist, es sich um die aphrodisischen Lüste handelt, die von Schale und Blüten der Pomeranze (*C. aurantium*) geweckt werden, oder ob es um die Vitalkraut geht, die eine »heiße Zitrone mit Honig« wieder zu wecken vermag. Im Jungbrunnen baden und frischer Elan. Grapefruit (*C. × paradisi*) und Pampelmuse (*C. maxima*) werden fälschlicherweise sprachlich gern in einen Topf geworfen. Dabei verwechselt man die Tochter mit der Mutter: Die Grapefruit ist eine natürliche Kreuzung aus der Pampelmuse und der Orange.



Unsere Erfahrung

Eine Frau erinnerte sich nach traumatischen Ereignissen und einem schlimmen Partnerverlust Jahre zuvor bei einem persönlichen Prozess mit Neroli so intensiv an ihren »schönen Seelenort vor der Geburt«, dass sie nicht mehr in dieses »Jammertal« des Erdendaseins zurückkommen wollte. Sie machte sich nur mit Mühe bewusst, dass der innere »Seelenfaden« ja immer vorhanden ist. Ihre Erfahrung mit dem ätherischen Öl im Bad am Abend: »Es schenkt einen wunderbaren Schlaf, wie von Engeln getragen, sodass man am Morgen aufwacht mit dem Gefühl, Kräfte aus anderen Welten gesammelt zu haben.«

Gesundheit unterstützen

Der Duft und Geschmack der Blüten und Früchte ist lebensbejahend. Sie bringen das Licht und das Lachen des Südens in Leib und Gemüt.

PHYTOTHERAPIE Wöchentliches In-die-saure-Zitrone-Beißen: kräftigt das Zahnfleisch, bringt den Stoffwechsel voran, beugt Erkältungen vor, bessert Cholesterinwerte und beugt Arterienverhärtung vor. **Saft der Zitrone** (*C. limonum*; Foto oben rechts): 2 % davon im Wasser können es von Bakterien reinigen; der Saft wirkt straffend und reinigend auf der Haut, bleichend bei Hautflecken und in der Haarspülung blondierend; er klärt pubertäre Haut bei Hautunreinheiten und glättet reifere, schon faltige Haut; pur bewahrt er raue Hände vor dem Austrocknen – all das funktioniert ebenso mit **Limette** (*C. aurantifolia*) und **Grapefruit**. **Rote Grapefruit:** senkt den Cholesterinspiegel und beugt Herz- und Kreislauferkrankungen vor (Frucht teilen und die Hälften auslöffeln)

AROMAKUNDE Neroli-Hydrolat: Hautpflegemittel erster Klasse: mild, leicht süßlich aromatisch; streichelt pur die Haut nervöser und ängstlicher Menschen, sodass Spannungen im Gewebe nachlassen. **Ätherische Press-Öle aus den Schalen von grünen wie gelben Zitronen:** klären den Sachverstand, generell das Bewusstsein, so man sie inhaliert; **von Mandarinen:** sorgen für eine heile Kinderwelt als auch für das Kind im Erwachsenen; **von süßen Orangen:** erheitern das Gemüt von Jung und Alt, auch als **Gesichtslootion** (nicht vor Sonnenbad, Pigmentflecken, gilt für alle Zitrus-Öle); **von der Grapefruit:** verleihen ein gesundes Maß an Gleichmut; **Bergamotte-Öl** (*C. bergamia*): durchlichtet intensiv trübe Gedanken; **Neroli-Öl:** wertvolles Blüten-Öl; bietet Menschen mit spiritueller Offenheit Anbindung an ihre ursprünglichen Quellen; bestens geeignet für Massagen und Bäder

Verwendung

Früchte wie Fruchtschalen, Blüten, Blätter für ätherische Öle, Säfte, Tees, Tinkturen

Inhaltsstoffe

Vitamin B und C, Zitronensäure, ätherische Öle, Flavonoide, Rutin, Pektin, Phosphor, Kalium, Kalzium; Vitamin D in Grapefruit, Kumarine in Bergamotte, Bitterorange und Grapefruit

Wirkung

allgemein immunstärkend, Appetit, Verdauung und (Leber-, Pankreas-)Stoffwechsel anregend, Tumorwachstum hemmend, entzündungshemmend, antibakteriell, zusammenziehend, Arterien reinigend



Das Aroma der Bergamotte vertreibt trübe Gedanken und sorgt für Fröhlichkeit.



Durch Kreuzung von Pampelmuse und Orange entsteht eine Grapefruit.

Beschwerden heilen

In der Rekonvaleszenzzeit nach Operationen, längeren Krankheiten oder seelisch schweren Phasen, die einem den Appetit verschlagen, sind die Zitrusanwendungen angesagt. Eine brachliegende Verdauungsekretion wie höhere Anfälligkeit für Infekte sind Indikationen.

PHYTOTHERAPIE Pomeranzen-Tee: 1 Tasse Tee aus 1 TL Schalen oder Blüten oder 10–20 Tr. der **Pomeranzen-Tinktur**, Tinctura aurantii (Apotheke), hilft bei Appetitlosigkeit aus Nervosität. **Zitronenbad:** frischen Saft ins Bad geben ist günstig bei Krampfadern, Cellulite und Besenreisern. **Mandarinen:** gerade für ältere Menschen hochinteressant; wirken Arterienverkalkung und Diabetes entgegen

HOMÖOPATHIE Citrus-vulgaris-Urtinktur: bei Kopfschmerzen mit Übelkeit, Erbrechen und Schwindel

AROMAKUNDE Zitrus-Öle: inhalieren oder in Lotion verdünnt einreiben, darin baden oder einnehmen: 1 Tr. auf 1 TL Honig; **Neroli-Öl** teuer, sehr fein bemessene Balsamlotion für besondere Anlässe: bei extremen Lebensprüfungen wie Verlust- und Trauerzeiten oder vor Operationen; bei schockierenden Geschehnissen ist es wie ein schützender Mantel um die geplagte Seele. **Zitronen-Öl-Lotion:** auf Stirn und Schläfen reiben, wenn nach langer Denkarbeit der Schädel brummt. **Bergamotte-Öl:** löst Niedergeschlagenheit, die aus unangemessenen Vergleichen mit anderen resultiert. **Petit-Grain-Öl:** dient Frauen zur hormonellen Umstellung im Klimakterium; lindert die hormonell und seelisch bedingten Unannehmlichkeiten wie plötzlichen Blutandrang zum Kopf, Gelenkschmerzen und launischem Wechsel zwischen Hochjauchzen und tiefem Betrübtein; Bäder sehr empfehlenswert

Zwiebel

Allium cepa

Liliengewächse (*Alliaceae*)



Scharfen Angri en
standhalten



Weitere Namen

Küchenzwiebel, Önn, Bölle; engl. *onion*; franz. *oignon*

Sammeln und Anbauen

Stecken Sie kleine Mutterzwiebeln im Herbst 3–4 cm tief in den Boden, oder säen Sie Zwiebeln traditionsgemäß zu Frühlingsanfang (21. März) oder Mariä Himmelfahrt

(15. August) und bei abnehmendem Mond, wenn sie schön dick werden sollen. Die Steckmethode klappt meist besser. Die Zwiebel ist ausdauernd, blüht von Juni bis Juli und kann von Juni bis September geerntet werden. Es ist üblich, sie auf dem Feld oder Beet vortrocknen zu lassen, um sie dann trocken und frostfrei zu lagern. Die frischen grünen Stängel (Frühlingszwiebeln, Schlotten, Schluppen) sind ein köstliches Gemüse. Doch schneiden Sie bitte nicht zu viele auf einmal ab, damit das Wachstum der Knolle nicht darunter leidet. Zum Ernten der Knolle werden die Blütenstängel abgeschnitten, doch zum Ernten des Saatguts bleibt der lange Stängel stehen und entwickelt eine schöne Blüte. Neben Rosen gepflanzt verleiht sie diesen einen noch schöneren Duft, auch allen Rosenprodukten, ohne dabei jedoch den eigenen strengen Geruch unterzumogeln.

Gut zu wissen

Unsere beißende *Küchenzwiebel* ist eine »scharfe Kämpferin«, die viel »Wind« macht. Ihre antibakterielle Eigenschaft wussten schon die Ägypter zu schätzen. Sie scheuten keine Kosten, um die Pyramidenarbeiter in Mengen mit Zwiebeln und Knoblauch zu versorgen. Wer die Kraft der Knolle nicht in körperliche Schwerstarbeit umsetzte, machte womöglich die Erfahrung ihrer aphrodisischen Wirkung, da sie nicht nur Lust auf Essen und Trinken macht, sondern auch »die Unkeuschheit erweckt«. Die alten Kräuterbücher rühmen die Bandbreite der Anwendungen: Zwiebeln reinigen und lindern den Stuhlgang; ihr mit Honig gemischter Presssaft macht die Augen »lauter« und vertreibt den Anfang des Stars, in der Nase »reinigt er das Haupt«, in den Ohren bringt er das Gehör wieder und »nimmt das Sausen im Kopf«, auf der Kopfhaut lässt er das Haar wieder wachsen; mit Weinbeeren und Feigen zerquetscht kann er Geschwüre aufbrechen. Zu viel des Guten kann allerdings Kopfschmerzen bereiten und in »starken Schlaf« versetzen.

Unsere Erfahrung

Die »heiße Attacke«, die Schärfe im Angericht, das Tränen treibende Feuer – das ist das »zwiebelnde« Thema, um das es bei dieser Pflanzenfamilie geht. Kinder finden das geruchlich zwar schrecklich, doch kennt der Autor die Erfahrung von Müttern, dass Zwiebelbrustwickel gut angenommen werden. Die Kinder reagieren bei Bronchialgrippe auf dieses Naturhausmittel mit Abhusten, Schwitzen und rascher Genesung. Ein warmer Zwiebel-Ohrwickel lindert die Schmerzen bei einer Mittelohr-Entzündung oder – um den Hals gewickelt – auch Rachenschmerzen.

Gesundheit unterstützen

Die Zwiebel ist eine Wohltäterin für die Gesundheit. Sie enthält ähnliche Stoffe wie der Knoblauch, nur schwächer konzentriert, und beugt Gefäßkrankheiten und Tumoren vor.

PHYTOTHERAPIE: Ganze frische Zwiebel: aromatischer Appetitanreger im Essen. **Honigtrunk mit Zwiebel-Saft:** 2 Zwiebeln reiben, durchsieben und mit 1 EL Honig trinken; bringt einen schwachen Kreislauf wieder in Schwung. Tipp: Walnüsse nehmen Knoblauch und Zwiebeln die Schärfe, während Weinraute und Petersilie ihren Geschmack und Geruch vertreiben. Zitronen-Saft vertreibt den Zwiebelgeruch an den Händen.

Typische Merkmale

Stängel aus Blättern, rund, hohl und fleischig, bis zu 1/2 m hoch; einer davon verdickt sich, wird bis 1 m lang und trägt eine Knospe, die anfangs von einer Hülle umgeben ist, dann zu einer kugeligen, rosa oder grünlichen Blüte wird

Verwechslung

andere Lauchgewächse

Standort

sonnig und warm; humus- und nährstoffreicher, nicht zu schwerer Sand- oder Leimboden mit neutralem pH-Wert, wasserdurchlässig

Vorkommen

Heimat wohl Westasien; heute weltweit angebaut

Verwendung

Knolle

Inhaltsstoffe

ätherische Öle, Vitamine (wie Vitamin B und C), Karotin, Mineralien, Kieselsäure, Inulin, Pektin, Cholin, Zitronensäure, Essigsäure, Gerbstoff, insulinähnliches Pflanzenhormon, Senföhl-ähnliches Glykosid, Schwefel

Wirkung

antibakteriell, harntreibend (gekocht), Blutfettwerte und Blutzucker senkend, Blutgerinnung hemmend



Wird der Stängel stehen gelassen, entwickelt sich eine schöne Blüte.



Rücken stärken, Grenzen schützen, Schwellen hüten

Weitere Namen

Echte Zypresse, Mittelmeer-Zypresse, Pyramiden-Zypresse, Gemeine Zypresse, Türkische Zypresse; engl. *Italian cypress*, *mediterranean cypress*; franz. *cyprés commun*, *cyprés d'Italie*

Cupressus sempervirens
Zypressengewächse (Cupressaceae)



Sammeln und Anbauen

Die Zypresse liebt den Süden, wächst ab Norditalien und dann weiter südlich. Sie kann Dürre tolerieren und wird daher viel dort angebaut, wo aufgeforstet wird.

Gut zu wissen

Auf Fried- und Kirchhöfen wurde die wie eine Kerzenflamme geformte Zypresse allgemein zu einem Symbol der Ewigkeit: ein Baum für die Toten, der das Licht des ewi-

Beschwerden heilen

Nachgewiesen ist die antibakterielle Wirkung zur Vorbeugung von Infektionen, der entzündungshemmende Effekt, der senkende Einfluss auf den Blutfettspiegel und Blutdruck, die das Immunsystem und den Kreislauf stärkende Kraft wie auch die Effektivität bei Angina und Herzinfarkt. Besonders heilsam ist die Zwiebel, wenn sie roh genossen wird.

PHYTOTHERAPIE Frische Zwiebel oder frisch gepresster Zwiebel-Saft:

zum Auflegen oder Einreiben bei Insektenstichen; Pergamentpapier mit Butter bestreichen, Zwiebelstücken belegen und über Nacht um den Hals binden; bei Halsweh. **Honigtrunk mit Zwiebel-Saft** (Rezept siehe oben): bei Entzündung der Rachenschleimhaut und Halsweh tgl. bis zu 5 x 1 EL einnehmen; gutes Nervenmittel bei depressiven Verstimmungen und Angstzuständen. **Zwiebelsud kalt:** 1 Zwiebel klein schneiden, mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen, zugedeckt einige Stunden stehen lassen; bei Halsschmerzen.

Zwiebelsud warm: 20 Min. köcheln lassen; lindert Hustenreiz, auch in Verbindung mit eitriger Bronchitis. **Zwiebelmilch:** 1 Zwiebel reiben und mit 250 ml Milch 10 Min. kochen; bei Bauchkrämpfen am besten mitsamt der Zwiebelstückchen trinken. **Zwiebel im Taschentuch:** 1 Zwiebel reiben und in ein Taschentuch wickeln; bei Ohren-Entzündung direkt auf das Ohr auflegen

HOMÖOPATHIE C6-Tinktur aus *Allium cepa*: bei heißem Fließschnupfen

AROMAKUNDE Ätherisches Öl: als Zusatz zum Fußbad bei durch Kälte bedingtem Infekt

Italienische Zypresse

gen Lebens bringt. Als Baum des Todes wie des Lebens steht sie für Wandlung. Die Zypresse ist von Haus aus eine »heiße« Orientalin. In ihrem Feuer wird Altes, Überholtes vernichtet, sodass Neues entstehen kann. Die griechisch-römischen Ärzte schöpften ihr Heilpotenzial aus, indem sie die Blätter für Wunden und Leiden der Harnwege, die Rinde bei Nierensteinen, die Nüsse bei Blutspeien und festsitzendem Husten nutzten und ein Blätter-Nüsse-Pflaster bei völliger Erschöpfung auflegten. Hildegard von Bingen riet bei Schwäche zu einem Bad in den Zweigen zwecks physischer Erstarkung. Die aufrechte Zypresse richtet den schlaf gewordenen Körper auf und sorgt für Stärke und strenge Abgrenzung im Geist.

Unsere Erfahrung

Eine Krankenschwester teilte mit: »Seit dem Seminar verwende ich bei meiner Klinikarbeit häufig Zypresse, aber auch speziell, wenn es um Lebensleid und Sterbebegleitung geht. Viele Patienten erleben ihr Sterben als zu früh einsetzend, alte Probleme sind noch nicht geklärt oder angesprochen worden. Ein toter Mensch hat meist einen sehr klaren, friedlichen Gesichtsausdruck (es sei denn, der Tod trat plötzlich ein wegen eines Unfalls oder Ähnlichem). Zypresse zaubert diesen Gesichtsausdruck auch häufig schon vor Eintritt des Todes auf die Mimik eines Menschen, so meine Beobachtung.«

Gesundheit unterstützen

Das Aufrechte und Gradlinige ist der Zypresse eigen. Physisch wie psychisch unterstützt sie in diese Haltung und Fähigkeiten.

AROMAKUNDE Hydrolat: hervorragendes Gesichtswasser, vor allem für Männer nach der Rasur; schont und straft die Haut. **Ätherisches Öl:** hat einen herb strengen Geruch, straft als Massage-Öl oder Einreibe-Lotion schwaches Bindegewebe, entkrampft bei Muskelkater und während der Menstruation; vermittelt gütige, aber klare Strenge; fördert Eigendisziplin

Beschwerden heilen

Dort, wo Organewebe seine Grundstruktur zu verlieren droht, sozusagen zerfließt, begrenzt die Kraft der Zypresse.

PHYTOTHERAPIE Tee aus den Zweigen: 1–2 TL Zweige mit einer Tasse heißem Wasser aufgießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen und schluckweise trinken; 1–3 Tassen tgl. bei Erkrankungen der Atemwege, auch bei Asthma.

Tee aus den Blättern: bei Hämorrhoiden. **Tee aus dem zerstoßenen Holz:** kurz aufkochen, ¼ Std. ziehen lassen; bei Gebärmutterproblemen und Erkrankungen des Dickdarms trinken. **Tinktur:** aus Zweigen, Früchten oder Holz einige Wochen ansetzen; 1–3 × tgl. 10–50 Tr. einnehmen, Indikationen: Erkrankungen der Atemwege, Asthma

AROMAKUNDE Zypressen-Öl: zur physischen Schwellenkontrolle, etwa bei nächtlichem Wasserlassen von größeren Kindern als auch beim Blasentropfeln älterer Herren; bei zu starker Schleimbildung in der Lunge und krampfartigem Husten zum Inhalieren und Besprenkeln von Kopfkissen und Zudecke. **Einreibungen oder Bäder:** bei übermäßigem, auch psychisch bedingtem Schwitzen; bei überbordenden Emotionen; sehr empfehlenswert in der Sterbebegleitung

Typische Merkmale

immergrüner, dunkelgrüner Baum; meist säulenartig bis zu 30 m in die Höhe strebend; Äste eng anliegend; Blätter schuppenförmig; Schuppenzapfen nüsschenartig, kugelig

Verwechslung

Thuja (S. 360), Wacholder (S. 370), Scheinzypresse

Standort

warm sonnige Plätze, Parks, Alleen, Friedhöfe

Vorkommen

Heimat nördliches Persien und Afghanistan; Mittelmeerraum, viele Zypressenalleen in der Toskana, heute bis zum Gardasee eingebürgert, südliches Tessin, Vorderasien bis Indien, USA

Verwendung

Zweige, Früchte (»Nüsse«), Holz für Tee, Tinktur, ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl

Wirkung

krampflösend, gefäßverengend, venenstärkend, bindegewebsstärkend, antibakteriell, pilztötend, konzentrationsfördernd; in hoher Dosierung wirkt Zypressen-Öl abortiv (bei oraler Gabe)



In der Antike bei Erschöpfung im Einsatz: ein Pflaster aus Blättern und »Nüsschen«

Hilfe finden

Finden Sie heraus, was momentan vorliegt – das ist der ① Schritt: Geht es beispielsweise eher um akute Atemnot oder um einen chronischen Husten? Im ② Schritt gehen Sie eine Ebene tiefer und schauen, was Sie konkret erreichen oder verändern wollen: Beim Thema Atemnot könnte es sein, dass Sie das Bedürfnis haben,

die Atemwege zu reinigen – oder eher Ihre Lunge stärken möchten. Im ③ Schritt gelangen Sie jeweils zu bestimmten Pflanzen, die Ihnen beim konkreten Thema helfen. Lesen Sie im Porträtteil nach, um welche Heilkräfte es sich handelt und welche Anwendungen empfohlen werden.

1. Mein Anliegen

Bewegungseinschränkungen verbessern

2. Mein Ziel

Gelenkigkeit, Entkrampfung erreichen

Spannkraft, guten Muskeltonus aufbauen

Schmerzlinderung bewirken

3. Diese Pflanzen helfen

Zaunrübe, S. 401
Zitronengras, S. 406
Rosmarin, S. 296

Schachtelhalm, S. 307
Giersch, S. 139
Beinwell, S. 64

Mädesüß, S. 228
Wintergrün, S. 395
Weide, S. 382

Orientierungsstörungen beheben

wache Sinnesorgane, Wachheit induzieren

Konzentrations-, Merkfähigkeit, Geistesgegenwart verbessern

Durchblutung des Gehirns verbessern, Arteriosklerose vorbeugen

Acerola, S. 32
Pfeffer-Minze, S. 247
Rosenwurz, S. 295

Ginkgo, S. 140
Rosmarin, S. 296
Zitrone, S. 408

Walnuss, S. 375
Rosmarin, S. 296
Knoblauch, S. 59

Unlust reduzieren

Begeisterungsfähigkeit, Aufgabenfindung fördern

ausreichenden Schlaf, Erholung, Pausen einhalten

sexuelle Aktivität, Körperlust verbessern

Kaestrauch, S. 176
Teepflanze, S. 358
Meisterwurz, S. 242

Brechnuss, S. 82
Hopfen, S. 163
Baldrian, S. 54

Mönchspfeffer, S. 252
Bohnenkraut, S. 79
Sellerie, S. 321

1. Mein Anliegen

Atemnot beheben

2. Mein Ziel

Atemwege reinigen, Schleim lösen,
Abwehrkraft stärken

Lungen-, Atemmuskulatur stärken

Herzberuhigung fördern

Vertrauen stärken

3. Diese Pflanzen helfen

Schlüsselblume, S. 312
Thymian, S. 361
Eukalyptus, S. 121

Thymian, S. 361
Zwiebel, S. 410
Isländisch Moos, S. 254

Rosmarin, S. 296
Kardamom, S. 185
Lungenkraut, S. 226

Angelika, S. 44
Schlüsselblume, S. 312
Balsam-Pappel, S. 267

Husten lindern

Atmung entkrampfen
Schleim lösen

Immun- und Schleimschutz
verstärken, Darmflora verbessern

ausleitende Organe aktivieren

Entkrampfung, Entspannung,
Loslassen erreichen

Malve, S. 232
Königskerze, S. 200
Anis, S. 46

Süßholz, S. 350
Sonnenhut, S. 331
Thymian, S. 361

Löwenzahn, S. 225
Brennnessel, S. 84
Schachtelhalm, S. 307

Anis, S. 46
Spitz-Wegerich, S. 378
Veilchen, S. 368

Sprechhemmung auflösen

freie Atemwege, tiefe Atmung,
klare Sprache erreichen

Aufgeschlossenheit,
Offenheit fördern

Sicherheit spüren

Selbstvertrauen stärken

Eukalyptus, S. 121
Zitrone, S. 408
Basilikum, S. 60

Kardamom, S. 185
Sternanis, S. 343
Zirbel-Kiefer, S. 192

Wald-Kiefer, S. 192
Holunder, S. 161
Tanne, S. 351

Bärlapp, S. 57
Lärche, S. 211
Kardamom, S. 185

1. Mein Anliegen

Haltungseinschränkungen beheben

2. Mein Ziel

körperliche Rückenstärkung aufbauen

Gewebe regenerieren, reinigen

Schmerzen lindern, Entkrampfung induzieren

Gelenkigkeit, Knochenaufbau, Knochen stärken

Entzündung hemmen

3. Diese Pflanzen helfen

Johanniskraut, S. 174
Kiefer, S. 192
Zeder, S. 402

Breit-Wegerich, S. 378
Beinwell, S. 64
Schachtelhalm, S. 307

Arnika, S. 49
Steinklee, S. 342
Zauberstrauch, S. 399

Beinwell, S. 64
Zitronengras, S. 406
Balsam-Pappel, S. 267

Mädesüß, S. 228
Giersch, S. 139
Zaunrübe, S. 401

Bewusstseinsstörungen lindern

Sinnesorgane stärken, Gleichgewichtsorgane harmonisieren

Lavendel, S. 213
Muskat, S. 257
Rosmarin, S. 296

Konzentrations-, Merkfähigkeit, Durchblutung des Gehirns anregen

Rosmarin, S. 296
Rosenwurz, S. 295
Johanniskraut, S. 174

Arteriosklerose vorbeugen

Kastanie, S. 188
Ginkgo, S. 140
Zitrone, S. 408

Geistesgegenwart fördern

Alant, S. 34
Rosmarin, S. 296
Hafer, S. 146

Disharmonie beseitigen

Zufriedenheit, Frieden, Dankbarkeit spüren

Waldmeister, S. 372
Baldrian, S. 54
Melisse, S. 244

entspannen, die Seele baumeln lassen, Seelenruhe spüren

Orange, S. 408
Teepflanze, S. 358
Apfel, S. 47

emotionale Stabilität, Ausgeglichenheit erreichen

Eiche, S. 107
Lavendel, S. 213
Römische Kamille, S. 181

1. Mein Anliegen

Erkrankungen weiblicher Organe behandeln

2. Mein Ziel

körperliche und seelische Veränderungen annehmen

hormonelle Stärkung, Immunstärkung induzieren

Rhythmus umstellen

3. Diese Pflanzen helfen

Muskateller-Salbei, S. 300
Frauenmantel, S. 128
Kuhschelle, S. 206

Salbei, S. 300
Akelei, S. 33
Beifuß, S. 62

Salbei, S. 300
Taubnessel, S. 353
Mönchspfeffer, S. 252

Schwanger- und Mutterschaftsprobleme beheben

Fruchtbarkeit fördern

Estragon, S. 120
Rose, S. 291
Vanille, S. 366

Schwangerschaft unterstützen, Geburtsvorbereitung, -hilfe, -nachbereitung leisten

Rose, S. 291
Beifuß, S. 62
Echte Kamille, S. 179

Milchproduktion anregen, Stillen, Abstillen

Fenchel, S. 123
Echte Kamille, S. 179
Salbei, S. 300

Ressourcen stärken

Nachtkerze, S. 260
Lavendel, S. 213
Echte Kamille, S. 179

Emotionales Ungleichgewicht beseitigen

Ausgeglichenheit, Anerkennung, Selbstwert stärken

Lavendel, S. 213
Salbei, S. 300
Römische Kamille, S. 181

Seelenwärme, Selbstvertrauen, Mut aufbauen

Estragon, S. 120
Römische Kamille, S. 181
Granatapfelbaum, S. 143

Feinfühligkeit für sich und andere, Schönheitsempfinden, Körperlust stärken

Lilie, S. 220
Rose, S. 291
Apfel, S. 47

Gefühlsl Klarheit, Zuverlässigkeit stärken

Kuhschelle, S. 206
Salbei, S. 300
Wolfstrapp, S. 396

Fähigkeit zur Regeneration fördern

Nachtkerze, S. 260
Melisse, S. 244
Vanille, S. 366

1. Mein Anliegen

Schmerzen lindern

2. Mein Ziel

Entkrampfung,
Entspannung erreichen

3. Diese Pflanzen helfen

Echte Kamille, S. 179
Wintergrün, S. 395
Arnika, S. 49

Schmerzen lindern,
Abwehrkraft stärken

Enzian, S. 114
Zaunrübe, S. 401
Mädesüß, S. 228

Wundheilung verbessern

Beinwell, S. 64
Blutwurz, S. 76
Ringelblume, S. 287

Entzündung hemmen

Gänseblümchen, S. 131
Gundermann, S. 145
Lavendel, S. 213

Ängste reduzieren

Beruhigung, Offenheit, Vertrauen,
Loslassen erreichen

Johanniskraut, S. 174
Kardamom, S. 185
Angelika, S. 44

Lebensgeister,
Lebensbejahung wecken

Efeu, S. 103
Thymian, S. 361
Eisenkraut, S. 110

Mut stärken

Estragon, S. 120
Thymian, S. 361
Angelika, S. 44

Überforderung abbauen

Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen,
Selbstverantwortung stärken

Zeder, S. 402
Bleiwurz, S. 74
Wintergrün, S. 395

selbstgenügsam sein,
alleine sein können

Gänseblümchen, S. 131
Baldrian, S. 54
Bergamotte, S. 408

Lebensmut, Lebensfreude,
Humor fördern

Thymian, S. 361
Geißblatt, S. 134
Zitronengras, S. 406

Sinnfindung,
Sinnerfüllung erreichen

Lilie, S. 220
Knäuel, S. 197
Schwertlilie, S. 318

Erholung finden

Lavendel, S. 213
Angelika, S. 44
Chinarindenbaum, S. 82

1. Mein Anliegen

Herz-Kreislauf-Probleme beheben

2. Mein Ziel

Herzrhythmus ausgleichen, Herzaktivität vegetativ ausbalancieren

Blutdruck stabilisieren, Durchblutung, Durchwärmung fördern

Immunsystem stärken

Kreislauf stabilisieren, Herz-Nieren-Funktionen stärken

Herzschlagkraft fördern

Herz-Durchatmung bestärken

3. Diese Pflanzen helfen

Weißdorn, S. 390
Lavendel, S. 213
Wolfstrapp, S. 396

Teepflanze, S. 358
Ingwer, S. 169
Rosmarin, S. 296

Kampferbaum, S. 183
Knoblauch, S. 59
Meerrettich, S. 240

Ross-Kastanie, S. 188
Ginkgo, S. 140
Rosmarin, S. 296

Kardamom, S. 185
Thymian, S. 361
Meisterwurz S. 242

Angelika, S. 44
Thymian, S. 361
Schlüsselblume, S. 312

Herz- und Seelennöte behandeln

Herzlichkeit, Herzenswärme verbessern

Mut, Beherztheit aufbauen

Ausgeglichenheit, Zufriedenheit erreichen

Angst vor dem Tod überwinden

Melisse, S. 244
Rose, S. 291
Mädesüß, S. 228

Thymian, S. 361
Estragon, S. 120
Apfel, S. 47

Akelei, S. 33
Lavendel, S. 213
Hopfen, S. 163

Immortelle, S. 167
Angelika, S. 44
Efeu, S. 103

Herz- und Beziehungsprobleme angehen

Vertrauen, Verzeihen, Loslassen, Gelassenheit, Gefasstheit spüren

Zuversicht, Geborgenheit spüren

Kardamom, S. 186
Echte Kamille, S. 179
Apfel, S. 47

Echte Kamille, S. 179
Stechpalme, S. 340
Rose, S. 291

1. Mein Anliegen

Erkrankungen männlicher Organe behandeln

2. Mein Ziel

Abwehrstärke, Widerstandskraft verbessern

3. Diese Pflanzen helfen

Kürbis, S. 208
Sellerie, S. 321
Bohnenkraut, S. 79

Fruchtbarkeit, Potenz fördern

Bohnenkraut, S. 79
Liebstöckel, S. 218
Mönchspfeffer, S. 252

Akuthilfe leisten

Teebaum, S. 356
Kampferbaum, S. 183
Rosmarin, S. 296

Leistungsprobleme beheben

körperliche Beweglichkeit, Körperkraft, Konzentration, Durchhaltevermögen verbessern

Rosmarin, S. 296
Olivenbaum, S. 266
Eiche, S. 107

Souveränität, Rückenstärkung, Selbstwertgefühl aufbauen

Zypresse, S. 412
Eiche, S. 107
Wintergrün, S. 395

Willenskraft, Urteilkraft, Zielorientiertheit verbessern

Beifuß, S. 62
Ulme, S. 365
Rosmarin, S. 296

Entschlossenheit, Unternehmungslust, Freiheit, Unabhängigkeit stärken

Ess-Kastanie, S. 188
Meisterwurz, S. 242
Lorbeer, S. 223

Regeneration ankurbeln

Arnika, S. 49
Lavendel, S. 213
Brennnessel, S. 84

Emotionales Ungleichgewicht beheben

Ausgeglichenheit erreichen

Hopfen, S. 163
Reis, S. 285
Melisse, S. 244

Anerkennung, Selbstwert verbessern

Rosmarin, S. 296
Weinrebe, S. 388
Majoran, S. 230

Feinfühligkeit für sich und andere erzeugen

Römische Kamille, S. 181
Arnika, S. 49
Eisenkraut, S. 110

Leidenschaft, Liebe, Körperlust aufbauen

Liebstöckel, S. 218
Kalmus, S. 178
Sandelholz, S. 303

1. Mein Anliegen

Hautprobleme ausheilen

2. Mein Ziel

Regeneration der Hautzellen,
Wundheilung induzieren

Reinigung, Entzündungshemmung,
Immunisierung, Blutreinigung,
Entwässerung erreichen

Ernährungswechsel unterstützen

Schutzaura, Abgrenzung,
Abwehrkraft erzeugen

Sonnenbrand,
Sonnenschutz leisten

3. Diese Pflanzen helfen

Aloe Vera, S. 36
Johanniskraut, S. 174
Lavendel, S. 213

Lavendel, S. 213
Mandel, S. 233
Schachtelhalm, S. 307

Dinkel, S. 97
Reis, S. 285
Brennnessel, S. 84

Echte Kamille, S. 179
Rose, S. 291
Teebaum, S. 356

Olivenbaum, S. 266
Haselnussstrauch, S. 150
Schwarze Johannisbeere, S. 172

Vitalitätsmangel beheben

tief entspannten Schlaf ermöglichen

Bewegung, Frische, Wachheit
aufbauen

Körperkraft, Sinnlichkeit, Sexualität
verbessern

Baldrian, S. 54
Melisse, S. 244
Lavendel, S. 213

Zitronengras, S. 406
Rosenwurz, S. 295
Zitrone, S. 408

Ingwer, S. 169
Sandelholz, S. 303
Safran, S. 298

Sinnleere hinter sich lassen

Lebensmut, Lebensfreude, Humor
fördern

Lebensgeister wecken, Lebens-
bejahung, Lebenslust, Sinnerfüllung
spüren

Handlungsmotivation aufbauen

Trost finden

Thymian, S. 361
Süßorange, S. 408
Anis, S. 46

Weinrebe, S. 388
Vanille, S. 366
Pfeffer, S. 274

Pfeffer, S. 274
Rosmarin, S. 296
Meisterwurz, S. 242

Melisse, S. 244
Mohn, S. 251
Süßholz, S. 350

1. Mein Anliegen

Verdauungsprobleme
beheben

2. Mein Ziel

gesunde Zähne, Zahnfleisch stärken

3. Diese Pflanzen helfen

Salbei, S. 300
Acerola, S. 32
Myrrhe, S. 258

Entzündung hemmen,
Lymphfluss anregen

Echte Kamille, S. 179
Gewürznelke, S. 137
Ingwer, S. 169

Appetit, Verdauung fördern

Galgant, S. 129
Kardamom, S. 185
Klee-Sträucher, S. 176

Darmtätigkeit aktivieren, Stuhl-
verstopfung lösen, Magen stärken

Kalmus, S. 178
Beifuß, S. 62
Brechnuss, S. 82

Darmflora aufbauen und
verbessern

Apfel, S. 47
Labkraut, S. 209
Lein, S. 216

Stoffwechselstörungen
beseitigen

Entgiftung, Leber stärken,
Blut reinigen

Angelika, S. 44
Meisterwurz, S. 242
Apfel, S. 47

Zuckerstoffwechsel anregen

Heidelbeere, S. 154
Roggen, S. 289
Rosmarin, S. 296

Eiweißstoffwechsel anregen

Dinkel, S. 97
Rote Johannisbeere, S. 171
Sesam, S. 325

Fettstoffwechsel anregen

Olivenbaum, S. 266
Rosmarin, S. 296
Beifuß, S. 62

Stressfolgen beheben

Körperlust, Lebensfreude gewinnen

Orange, S. 408
Apfel, S. 47
Vanille, S. 366

ausreichenden Schlaf, Erholung,
Pausen fördern

Baldrian, S. 54
Hopfen, S. 163
Wintergrün, S. 395

Vertrauen, Verzeihen, Loslassen,
Gelassenheit erreichen

Kardamom, S. 185
Tausendgüldenkräut, S. 355
Pfeffer-Minze, S. 247

1. Mein Anliegen

2. Mein Ziel

3. Diese Pflanzen helfen

Entzündungen lindern

Entzündungen hemmen

Birke, S. 72
Gundermann, S. 145
Echte Kamille, S. 179

Reinigung

Malve, S. 232
Thymian, S. 361
Angelika, S. 44

Ausscheidungsorgane aktivieren

Brennnessel, S. 84
Bärentraube, S. 56
Schachtelhalm, S. 307

Lymphfluss anregen

Majoran, S. 230
Heidelbeere, S. 154
Schwarzkümmel, S. 316

sich vor Infekten schützen

Thymian, S. 361
Lavendel, S. 213
Taubnessel, S. 353

Immunsystem stärken

Gundermann, S. 145
Olivenbaum, S. 266
Lavendel, S. 213

Immunstärke aufbauen

Aufwärmung, Durchblutung, Schwitzen fördern

Ingwer, S. 169
Meerrettich, S. 240
Pestwurz, S. 271

Abkühlung, Entspannung, Erfrischung erreichen, Fieber senken

Pfeffer-Minze, S. 247
Lavendel, S. 213
Schwarze Johannisbeere, S. 172

Aggressionen mindern

Abgrenzung, innere Ruhe erlangen

Zypresse, S. 412
Knäuel, S. 187
Lavendel, S. 213

Einfühlungsvermögen, Achtsamkeit fördern

Römische Kamille, S. 181
Kuhschelle, S. 206
Sandelholz, S. 303

Ausgeglichenheit, Zufriedenheit erreichen

Benzoe, S. 66
Lavendel, S. 213
Rose, S. 291

Willensstärke, Abwehrkraft, Realitätssinn verbessern

Meisterwurz, S. 242
Bärlauch, S. 59
Gauchheil, S. 132

Zum Weiterlesen: Literatur und Quellen

Historische Werke und Klassiker

Bock, Hieronymos (1556): *Kreuterbuch*. Straßburg: Johan Rufel, 1556

Camerarius, D. J., Joachim (1588): *Hortus medicus et philosophicus*. Frankfurt a.M.

(Culpeper) (1826/1997): *Culpeper's Complete Herbal & English Physician*. London: Parkgate books Ltd.

Dioskurides (1. Jh./1988): *Materia Medica*. Übersetzt und erläutert von Julius BerendeS. 5 Bände, Graz: Akademische Druck- und Verlagsanstalt

Hahnemann, Samuel (1829): *Organon der Heilkunst*. Dresden/Leipzig: Arnoldsche Buchhandlung

Hildegard von Bingen (1957): *Heilkunde. Das Buch von dem Grund und Wesen und der Heilung der Krankheiten*. Nach den Quellen übersetzt und erläutert von Heinrich SchippergeS. Salzburg: Otto Müller Verlag

(Kneipp) (1975): *Das große Kneipp- Hausbuch. Handbuch der naturgemäßen Lebens- und Heilweise*. Hg. Von Josef H. Kaiser u. a., München: Knaur

Madaus, Gerhard (1938): *Lehrbuch der Biologischen Heilmittel*. 3 Bände, Hildesheim: Georg Olms Verlag. Reprint 1979

Marzell, Heinrich (1937): *Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen*. Leipzig: S. Hirzel

Marzell, Heinrich (2002): *Geschichte und Volkskunde der deutschen Heilpflanzen*. St. Goar: Reichl Verlag Der Leuchter
Mességué, Maurice (1990): *Das Mességué-Heilkräuter-Lexikon*. Rastatt: Moewig

Plinius Secundus d. Ä. (1979–1996): *Naturkunde*. 37 Bücher. Bücher 20–27: *Medizin und Pharmakologie: Heilmittel aus dem Pflanzenreich*. Hrsg. und überS. von Roderich König. Darmstadt: Tusculum

Weiterführende Literatur

Antonovsky, Aaron (1987), *Salutogenese*, Tübingen 1997, Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie

Bach, Edward (1989): *Gesammelte Werke*. Deutsche Übersetzung der englischen Ausgabe (1987) von Karl-Friedrich Hörner. Aquamarin Verlag

Boericke, William (2011): *Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen*. Verlag Grundlagen und Praxis

Brosse, Jacques (2001): *Mythologie der Bäume*. Patmos, KG Walter Verlag

Bruker, Max Otto, und Gutjahr, Ilse (1998): *Naturheilkunde*. EMU-Verlag

Bruker, Max Otto, und Gutjahr, Ilse (2010): *Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind*. EMU-Verlag

Bühning, Ursel (2009): *Meine Heilpflanzenschule*. Kosmos-Verlag

Fischer-Rizzi, Susanne (1982/2007): *Blätter von Bäumen*. AT-Verlag

Fischer-Rizzi, Susanne (1984/2005): *Medizin der Erde*. AT-Verlag

Hildebrandt, Gunther (1977): *Hygiogenese*. Therapiewoche 1977, 27, 5384–5397

Jünemann, Monika, und Luetjohann, Sylvia (1997): *Die drei großen Heiler. Teebaum – Johanniskraut – Schwarzkümmel*. Windpferd

Kaltermatten, Roger (2003): *Wesen und Signatur der Heilpflanzen*. AT Verlag

Luetjohann, Sylvia (2001): *Sanddorn. »Starke Frucht und heilsames Öl«*. Windpferd

Luetjohann, Sylvia (2003): *Das Schwarzkümmel-Heilbuch*. Windpferd

Lüder, Rita und Frank (2011): *Wildpflanzen zum Genießen – für Gesundheit, Küche, Kosmetik und Kreativität*. Kreativpinsel Verlag

Mayer, J. Gottfried, Uehleke, Bernhard, Saum, Kilian (2004): *Handbuch der Klosterheilkunde*. Zabert Sandmann

Petzold, Theodor D. (2010): *Praxisbuch Salutogenese*. Südwest-Verlag

Price, Shirley und Len (2003), *Aromatherapie*, dt. hrsg. von Jürgen Trott-Tschepe (2007). Hans-Huber-Verlag

Puhle, Annekatrin (2001): *Der Mensch im Spiegel seiner Ernährung*. In: Grundner, Klaus-Jürgen; Holz, Dieter; Kleiner, Heinrich, und Weiß, Heinrich (Hrsg.): Exzerpt und Prophetie. Gedenkschri für Michael Landmann. 2001, S. 275–285

Puhle, Annekatrin (2004): *Alraune. Grenzgebiete der Wissenschaft* 53, S. 275-280

Puhle, Annekatrin (2004): *Das Lexikon der Geister. Über 1000 Stichwörter aus Mythologie, Volksweisheit, Religion und Wissenschaft*. Atmosphären Verlag

Puhle, Annekatrin (2006): *Mit Goethe durch die Welt der Geister*.

Kurzausgabe, Reichl Verlag Der Leuchter. (Kapitel Pflanzengeister, S. 137–157). Vierbändige Gesamtausgabe im Druck

Puhle, Annekatrin (2009): *Mit Shakespeare durch die Welt der Geister*. Reichl Verlag Der Leuchter. (v. a. S. 37 und 155-158)

Rätsch, Christian (2002): *Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen*. AT Verlag

Scheer, Mechthild (1996): *Original Bach-Blütentherapie. Lehrbuch für die Arzt- und Naturheilpraxis*. S. Jungjohann

Simonis, Werner Christian (1981): *Heilpflanzen und Mysterienpflanzen*. Lizenz Wiesbaden VMA-Verlag

Storl, Wolf-Dieter (2003): *Die Pflanzen der Kelten*. AT Verlag

Storl, Wolf-Dieter (2005): *Mit Pflanzen verbunden. Meine Erlebnisse mit Heilkräutern und Zauberpflanzen*. Kosmos-Verlag

Storl, Wolf-Dieter (2009): *Das Herz und seine heilenden Pflanzen*. AT Verlag

Storl, Wolf-Dieter (2009): *Die Seele der Pflanzen. Botschaften und Heilkräfte aus dem Reich der Kräuter*. Kosmos-Verlag

Strassmann, René A. (1999): *Baumheilkunde. Mythos und Magie der Bäume*. AT Verlag

Trott-Tschepe, Jürgen (1993): *Mensch und Du im Elementenkreis*. Verlag Grundlagen und Praxis

Trott-Tschepe, Jürgen (2004-2010): *Aromakunde*. 4 Bände. Verlag der Rheinländer, Edition Wolfland

Trott-Tschepe, Jürgen (2011): *Essenzen meines Lebens*. Verlag der Rheinländer, Edition Wolfland

Trott-Tschepe, Jürgen (2004): *Genesis*. Ratingen: Wolfland Verlag

Trott-Tschepe, Jürgen (2007): *Krankenpflege-Motivation am Beispiel der Aromapflege*, in: Steflitsch (Hrsg.), *Aromatherapie, Klinik – Praxis*. Springer Verlag

Vogel, Alfred (2008): *Der kleine Doktor*. Nikol

Volkman, Helga (2002): *Märchenpflanzen, Mythenfrüchte, Zauberkräuter. Wegbegleiter in Literatur und Kultur*. Vandenhoeck & Ruprecht

Weiß, R. Fritz (1944): *Lehrbuch der Phytotherapie*. 1. Aufl. 1944, 3. Aufl. 1974, ab 8. Aufl. 1997 mit Co-Autor Volker Fintelmann. Hippokrates Verlag

Zerling, Clemens (2007): *Lexikon der Pflanzensymbolik*. AT Verlag

Naturführer aus dem Kosmos-Verlag

Aichele/Spohn/Golte-Bechtle (2008): *Was blüht denn da?*

Bachofer, Mark & Joachim Mayer (2006): *Der neue Kosmos-Baumführer*

Beiser, Rudi (2010): *Tee aus Kräutern und Früchten*

Dreyer, Eva-Maria (2009): *Essbare Wildpflanzen Europas*

Germann, Gudrun und Peter (2012): *Pflanzen der Aromatherapie*

Hensel, Wolfgang (2007): *Welche Heilpflanze ist das?*

Schönfelder, Peter und Ingrid (2011): *Das neue Handbuch der Heilpflanzen. Botanik, Arzneidrogen, Wirkstoffe, Anwendungen*

Schönfelder, Peter und Ingrid (2010): *Der Kosmos-Heilpflanzenführer*.

Scheer, Mechthild (2011): *Die Original Bach-Blüten*

Spohn, Margot und Roland (2007): *Welcher Baum ist das?*

Stumpf, Ursula (2012): *Unserer Heilkräuter*

Wacker, Andreas (2008): *Heilpflanzen der Homöopathie*

Bezugsquellen und Institute

Aroma Forum International: Verein zu Aromatherapie, -pflege und -kultur; Maria Hoch; Obere Dorfstrasse 14, 88145 Opfenbach, 08385/924 709
info@aroma-forum-international.de
www.aroma-forum-international.de

Artemisia – Allgäuer Kräutergarten: hochwertige Kräuter; Seminare, Vorträge und Exkursionen zum Thema Heilpflanzen; Tilman Schlosser; Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen im Allgäu, 08386/960 510
info@artemisia.de
www.artemisia.de

Calendula – Kräutergärtnerei: Heil-Essenzen und Kräuter; Seminare, Ausbildungen und Workshops zu Heilpflanzen; Storchshalde 200, 70378 Stuttgart-Mühlhausen, 0711/53069 473
www.calendula-kraeutergarten.de

Ceres AG, Ceres-Heilmittel: homöopathisch-pflanzliche Urtinkturen in der Schweiz und Deutschland, ehemals Alcea GmbH, Seminare, Vorträge; Schloss Türnich, 50169 Kerpen, 02237/638 030
www.ceresheilmittel.de

Forum Essenzia: Verein für Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur; Kotterner Straße 81, 87435 Kempten, 08370/325 473
info@forum-essenzia.org
www.forum-essenzia.org

Freiburger Heilpflanzenschule: Aus- und Weiterbildungen sowie Vorträge zum Thema Phytotherapie; Ursula Bühring; Zechenweg 6, 79111 Freiburg, 0761/55 655 905
info@heilpflanzenschule.de
www.heilpflanzenschule.de

Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) e. V.; Dr.-Max-Otto-Bruker-Straße 3, 56112 Lahnstein, 02621/917 017
info@ggb-lahnstein.de
www.ggb-lahnstein.de

Institut für Bachblüten-Therapie Forschung und Lehre, Mechthild Scheer IMS: Seminare und Ausbildungen zur Bach-Blüten-Therapie; Eppendorfer Landstraße 32, 20249 Hamburg, 040/43 257 710
info@bach-bluetentherapie.de
www.bach-bluetentherapie.de

Kräuterweisheiten: Seminare, Vorträge und Exkursionen zum Thema Heilpflanzen; Dr. Ursula Stumpf; Fuchsbau 27, 76228 Karlsruhe, 0721/47 639 652

vierjahreszeiten@kraeuterweisheiten.de
www.kraeuterweisheiten.de

Labdanum – Die Räuchermanufaktur: ausgesuchtes Qualitäts-Räucherwerk und Zubehör; Christine Fuchs; Im Wäsemle 7, 71106 Magstadt, 07159/949 867

info@labdanum.de
www.labdanum.de

La Luna Kräutermanufaktur: hochwertige Tee-Mischungen und Kräuter; Rudi Beiser; Herrenstr. 12, 77948 Friesenheim-Schuttern, 07821/997 761

info@lalunakraeuter.de
www@lalunakraeuter.de

PhytAro Heilpflanzenschule Dortmund: Seminare und Ausbildungen zur Aromatherapie und Aromakunde; Peter und Gudrun Germann; Im Karrenberg 56, 44329 Dortmund Kirchderne, 0231/88 086 613

info@phytaro.de
www.phytaro.de

Swedish Herbal Institute: weltweit führend in der Forschung über Rosenwurz (arctic root); www.shi.se

Homöopathika

Homöopathika sind in jeder Apotheke erhältlich. Einige Apotheken haben sich in Angebot und Beratung spezialisiert. Dazu recherchieren Sie am besten im Internet nach Adressen vor Ort.

Dank

Unser herzlicher Dank gilt unseren Lebenspartnern, die uns während der intensiven Arbeit an diesem Buch motivierend zur Seite gestanden haben. Wir danken auch unseren geschätzten Lehrern und Lehrerinnen, von denen wir namentlich vor allem Frau Hanne Marquardt und Susanne Fischer-Rizzi erwähnen möchten. Ein besonderes Dankeschön sagen wir allen, die ihre persönlichen Erfahrungen beitrugen, sowie den Autoren und Autorinnen, die uns inspiriert haben, auch wenn wir leider nicht alle ins Literaturverzeichnis aufnehmen konnten. Der Autorin Sylvia Luetjohann danken wir für die Erlaubnis, zwei Erfahrungsberichte aus ihren Büchern übernehmen zu dürfen.

Hochwertige ätherische Öle

- Arte Verde www.arteverde.at
- Farfalla www.farfalla.ch
- Golgemma www.golgemma.com
- L'Arome www.larome.de
- Maienfelser www.maienfelser-naturkosmetik.com
- Neumond www.neumond.de
- Primavera www.primaveralife.com
- Rottaler Aroma-Öle www.rottaloeele.de
- Santissa www.santissa.ch
- Senti www.senti-berlin.de

Interessante Internet-Seiten

- www.heilkraeuter.de
- www.henriettesherbal.com
- www.phyto-lexikon.de
- www.paradisi.de
- www.awl.ch/heilpflanzen/index.htm
- www.kraeuter-verzeichnis.de
- www.lexikon-der-aromatherapie.de/index.htm
- www.dr.hauschka.de/qualitaet/pflanzenarchiv
- www.kloster-hirsau.de/pdf/garten.pdf

Bei dem Leiter der Bibliothek des *Botanischen Gartens* und *Botanischen Museums* Berlin-Dahlem, Herrn Peter Hirsch, bedanken wir uns für die Anregungen bei den Recherchen und die optimale Zugänglichkeit zu den Werken und zum Magazin. Auch für den praktischen Rat des ökologisch orientierten Gärtnermeisters und Rosenspezialisten in Göteborg, Schweden, Peter Svenson, sind wir dankbar. Nicht zuletzt richtet sich unser Dank an Herrn Dr. Stefan Raps vom Kosmos-Verlag und Herrn Oliver Wichmann, die dieses Projekt über die vier Jahre sorgfältig begleitet und seine Publikation ermöglicht haben.

Autoren

Dr. Annekatrin Puhle

Studium der Philosophie, Ethnologie und Indoeuropäischen Sprachwissenschaft an der Freien Universität Berlin. Sie ist Doktorin in Philosophie, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB) mit Schwerpunkt Ernährung, Lebensberatung und Umweltfragen und vielseitig ausgebildet im Bereich der Naturheilkunde. In ihren Forschungsprojekten über außergewöhnliche menschliche Erfahrungen, gefördert von internationalen Institutionen, holt sie geheimes, vergessenes Wissen ans Licht und stellt es in Zusammenhang mit den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht der ganze Mensch mit seinen körperlichen, seelischen und geistigen Aspekten. Die Ergebnisse ihrer Projekte gibt sie in Büchern, Zeitschriften, Medien-Repräsentationen und Vorträgen in verschiedenen Ländern weiter.



Jürgen Trott-Tschepe

Jahrgang 1958. Nach vier Jahren Theologiestudium, fünf Jahren ambulanter Krankenpflege, drei Jahren Lehre für Naturheilkunde sowie zwei Jahren Lehre für Pflanzenheilkunde und Aromatherapie gründete er als Heilpraktiker eine eigene Praxis. Seit 1987 unterrichtet er und betreibt umfangreiche Forschungsarbeit mit ätherischen Ölen: öffentliche Lehrtätigkeit in Form von Vorträgen, Workshops, Wochen(-end-)seminaren, Jahresausbildungen, Auslands-Ausbildungen in der Schweiz, Österreich, Frankreich, Polen und Brasilien. Kooperationen mit FachkollegInnen in Deutschland, der Schweiz, Österreich, Schweden und Irland. Im Dezember 2010 Abschluss *Master of Health Science* (Diplom für Gesundheitswissenschaften) am Interuniversitären Kolleg Graz. Jürgen Trott-Tschepe ist Autor zahlreicher Bücher und Fachartikel und organisiert Aromareisen. Schwerpunkte seiner Arbeit sind: Aromakunde, Biographie-Arbeit, Krisenintervention, Lebensberatung, klinische Pflege mit ätherischen Ölen von Geburtshilfe bis Sterbebegleitung, Massage, Pflanzen- und Naturheilkunde. Er lebt mit seiner Frau und als Vater von vier Kindern in Berlin.

www.lebendige-aromakunde.de



Birgit Möller

Pharmaziestudium an der Universität Graz, danach Pharmaziepraktikantin in Niedersachsen. Im Anschluss daran legte sie das 3. Staatsexamen an der Universität Münster ab. Von 1985 an Mitarbeit in verschiedenen Berliner Apotheken. 1993 Eröffnung der *Brücken-Apotheke* in Berlin-Rüdersdorf. Seit 2007 Inhaberin der *Möllendor-Apotheke* in Berlin-Lichtenberg. Birgit Möller ist Fach-Apothekerin für Allgemeinpharmazie und Ernährung.

www.bruecken-apotheke-ruedersdorf.de

www.moellendor-apotheke.de



Register

Halbfett gesetzte Seitenzahlen verweisen auf Abbildungen

A

Abführmittel siehe Verstopfung

Abgeschlagenheit 248

Abies alba 351ff.

– *balsamea* 353

– *sibirica* 353

Abmagerung, chronische 255

Abschied 135

Absinth-Missbrauch 393

Abstillprobleme 301

Abszess 78, 82, 107, 164, 212, 218, 386, 403

Abwehrkräfte steigern 37, 49, 60, 80, 86, 88, 91, 95, 122, 158, 162, 166, 170, 179, 188f., 195, 199, 204, 222, 229, 231, 239, 241, 250, 256, 266f., 279ff., 290, 294, 296f., 303, 307, 317, 330, 332, 359, 362, 389, 399, 405

Acerola 32f.

Achillea millefolium 309f.

Achtsamkeit für das Wesentliche im Leben 35

Acker-Ochsenzunge 263f.

Acker-Schachtelhalm 307f.

Acker-Schwarzkümmel 316

Acker-Senf 323

Aconitum napellus 109f.

Acorus calamus 178f.

Aegopodium podagraria 138f.

Aesculus hippocastanum 188ff.

– *hippocastanum* x *carnea* 190

Aftergeschwüre 87

Afterjucken 109

Agrimonia eupatoria 264

Akelei 33f.

Akne 197, 207, 214, 253, 255, 261, 288, 308, 329, 387

Aknepusteln, juckende 376

Alant, Echter 34ff.

Albträume 150, 277, 349

Alcea rosea 233

Alchemilla xanthochlora 128f.

Alkohol-Auszug 25

Alkoholmissbrauch 236, 349

Allium cepa 410ff.

– *sativum* 59f.

– *schoenoprasum* 60, 314

– *ursinum* 59f.

Aloe barbadensis 36ff.

– *capensis* 37

– *ferox* 37

– *vera* 36ff.

Alpenrose, Rostblättrige 38f.

Alpinia officinarum 129f.

Alraune 39f.

Altersflecken 162

Altershaut 54, 273

Altershusten 166

Altersjucken 106

Altersschwäche 391

Alterungsprozess verlangsamten 279ff., 296

Althaea officinalis 106f.

Alzheimer-Krankheit 71, 113, 144, 296, 359

Ameisenabwehr 214

Amla-Frucht 335

Ammei, Echter 41f.

– Großer 42

Ammi majus 42

– *visnaga* 41f.

Amomum subulatum 186f.

Ampfer, Krauser 307

– Wilder 306

Ampfer-Knöterich 199

Anagallis arvensis 132f.

Analfissuren 238, 277

Anämie siehe Blutarmut

Anchusa officinalis 263f.

Andorn, Schwarzer 42

– Weißer 42f.

Anemone hepatica 215f.

– *pulsatilla* 206f.

Anethum graveolens 95f.

Angelica archangelica 44f.

Angelika 44f.

Angina pectoris 42, 45, 391, 412

Angst, Ängstlichkeit allgemein 45, 55, 110f., 113, 121, 148, 181, 186, 286, 292, 298, 301, 397, 412

– vor dem Altwerden 135

– vor Dunkelheit und Alleinsein 353

– vor Fremdem 186, 270

– vor dem Ungewissen 212

– vor Wasser 133

Anis 46f.

Anthemis nobilis 181f.

Anthriscus cerefolium 190f.

– *silvestris* 191

Anthroposophische Heilkunde 15, 45, 267, 381

Antibiotika-Ersatz 363

Antibiotika-Therapie, Regeneration nach 357

Antibiotikum 57, 138, 157

Antioxidantien 279, 389

Antiseptikum 80, 122, 214

Antonovsky, Aaron 8

Antriebschwäche 275, 330

Anwendungen 22ff.

Apfel, Holz- 48

– Kultur- 47ff.

Apfelsine 408ff.

Aphrodisiakum 80, 170, 179, 186, 219, 229, 253, 257, 283, 299, 322, 330, 333, 344, 351, 368

Aphthen siehe Mundgeschwüre

Apium graveolens 321f.

Appetit anregen 35, 43, 45, 47, 63, 68, 78, 80, 88, 92, 99, 101f., 115, 121, 130, 138, 146, 157, 158, 164, 189, 204, 231, 238f., 245, 255, 279, 324, 356, 368, 393, 407

– zügeln 341

Appetitlosigkeit, nervöse 410

Aquilegia vulgaris 33f.

Arabischer Weihrauch 386f.

Arctium lappa 196f.

Arctostaphylos uva-ursi 56f.

Armoracia rusticana 240f.

Arnica chamissonis ssp. *foliosa* 49

– *montana* 49ff.

Arnika 49ff.

– Wiesen– 49

Aromakunde 9, 11, 14ff., 18ff.

Aroma-Medizin 19

Aromatherapeutische Notfallmittel 357

Aromatherapie 19

Artemisia abrotanum 100f.

– *absinthium* 391ff.

– *annua* 64

– *arborescens* 101

– *dracunculus* 120

– *herba alba* 63

– *vulgaris* 62ff.

Arteriosklerose 60, 105, 136, 144, 151, 173, 235, 250, 314, 376, 391

– vorbeugen 330, 409f.

Arthritis 119, 229, 361

Arthrose 319, 371, 389
 Arve 192
Asparagus officinalis 332f.
Asperula odorata 372f.
 Aspirin-Ersatz 383
 Asthma 42, 47, 70, 123, 149f., 179, 218, 233, 245, 255, 261, 272,
 279, 298, 313, 316, 319, 338, 353, 355, 363, 394, 413
 – bei spirituellen Entwicklungskrisen 235
 – im Zusammenhang mit psychosomatischen Ängsten 399
 Asthma bronchiale, chronisches 387
 Atem, frischer siehe Mundgeruch
 Atembeklemmung 150
 Atemweg-Entzündung 90, 126, 130, 181, 242, 283f., 324, 366,
 384
 – chronische 226, 255
 Atemweg-Erkrankungen/-Beschwerden 60, 82, 146, 206, 212,
 228, 273, 277, 279, 304, 351, 353, 371, 379, 387, 403, 413
 – mit viel Auswurf 269
 Atemweginfekt 245, 264, 275, 361, 363
 – akut 332
 – vorbeugen 328
 Atemwegkatarrh 107, 140, 219, 233, 268, 284, 321, 344, 353
 Atemwegreizung 201
 Atemwegschleimhäute reinigen 399
 Atemwegverengung 42, 47
 Atemwegverkrampfung 214
 Atemwegverschleimung 35, 43, 45, 47, 78, 80, 85, 87f., 118,
 181, 222, 224, 239, 351
 Ätherisches Öl 22f.
 Atlas-Zeder 402f.
 Atmung anregen 101, 298
 – bei Patienten im Wachkoma 298
 – bei bettlägerigen Patienten 399
Atropa belladonna 363f.
 Aufguss 23
 Auflage 23
 Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) 113f.
 Aufrechte Waldrebe 373f.
 Aufstoßen 206, 219, 317
 Augen, gereizte 52
 – heiße 369
 – rote 288
 – stark lichtempfindliche 52
 – tränende 201
 – überanstrengte 102, 170
 Augen-Entzündung 75, 90, 154, 204, 242, 284, 288, 308, 338
 – eitrig 343
 Augen-Erkrankungen/-Beschwerden 102, 212, 379
 Augenhämatom 349
 Augenpflege 253, 284, 327
 Augenschmerz 312, 317, 321
 Augentrost 51f.
 Augenverletzung 204
 Ausfluss, dunkler 355
 Ausgleich, körperlich und seelisch 214, 222, 245, 268
 Aussatz 221
 Ausscheidungsvorgänge anregen 389
 Authentisch sein/bleiben 61
 Autoaggressive Immunabwehr 318
Avena nuda 147
 – *sativa* 146f.
 Avesta 18
 Avicenna 27
 Avocado 53f.
 Ayurvedische Medizin 335
Azadirachta indica 261f.

B

Babypflege 288, 292, 303, 327, 400
 Bach, Dr. Edward, 9, 18f., 26, 29, 75, 90, 197f., 334, 365

Bach-Blüten-Essenzen
 – Agrimony 265
 – Beech 90
 – Centaury 356
 – Cerato 75
 – Cherry Plum 95
 – Chestnut Bud 189
 – Chicory 381
 – Clematis 95, 374
 – Crab Apple 48
 – Elm 365f.
 – Gentian 115
 – Gorse 339
 – Holly 341
 – Honeysuckle 134, 135
 – Impatiens 95, 334
 – Larch 212
 – Mustard 324
 – Oak 108
 – Olive 267
 – Pine 193
 – Red Chestnut 190
 – Rock Rose 95
 – Scleranthus 198
 – Star of Bethlehem 95, 246
 – Sweet Chestnut 190
 – Vervain 111
 – Vine 389
 – Walnut 376
 – White Chestnut 189
 – Wild Oat 148
 – Wild Rose 294
 – Willow 383
 Bach-Blüten-Notfalltropfen 95, 335
 Bach-Blüten-Therapie 7, 9, 15f., 18f., 29
 Bach-Ehrenpreis 105
 Bad 23
 Baldrian, Echter 54ff.
Ballota nigra 42f.
 Balsam 23
 Balsam-Pappel 267ff.
 Bänderverletzung 308, 327
 Bandscheibenschäden vorbeugen 136
 Bären-Traube 56f.
 Bärlapp, Keulen- 57f.
 Bärlauch 59f.
 Basilikum 60ff.
 Bauchgrimmen 186, 223
 Bauchschmerzen 83, 155, 181, 195
 – krampfartige 405, 412
 – nach dem Essen 285
 – plötzliche 248
 Bauchspeicheldrüsenentzündung 68
 Bauchspeicheldrüsensekretion anregen 45, 62, 205
 Baunscheidt-Anwendung 323f.
 Beanspruchung, extreme körperliche 132
 Beckenorgane, Nach-unten-Ziehen 36
 Begleittherapie bei Krebserkrankungen 250
 Beifuß, Echter 62ff.
 – Einjähriger 64
 Bein, offenes 78, 132, 167, 197, 264, 317
 Beinwell 64f.
 Belastung, nervliche 191
Bellis perennis 131f.
 Benediktiner 18
 Benommenheit 252, 258
 Benzoe, Siam- 66f.
Berberis aquifolium 68
 – *vulgaris* 67f.
 Berberitze 67f.

- Bergamotte 409f.
 Berg-Bohnenkraut 79
 Bergson, Henri 14
 Berg-Ysop 399
 Beruhigungsmittel 55, 67, 78, 96, 149, 164, 167, 175, 245, 252, 257, 266, 268, 292, 298f., 310, 319, 343, 351, 369, 381, 397
 Besenreiser 240, 410
 Bettnässen 199, 218
Betula alba 72ff.
 – *allighensis* 74
 – *lenta* 73f.
 – *pendula* 72
 – *verrucosa* 72
 Beulen 327, 373
 Beziehungskrisen 292
 Bibernelle, Große 69f.
 Bilsenkraut, Goldenes 72
 – Schwarzes 70ff.
 – Weißes 70f.
 Bindegewebs-Entzündung 304
 Bindegewebschwäche 32, 50, 91, 136f., 148, 290, 304, 336, 347, 413
 Bindegewebsverhärtung 220
 Bindehaut-Entzündung 52, 181, 204, 341, 374
 Biologische Heilmittel 29
 Birke, Weiß- 72ff.
 – Zucker- 73f.
 Bitterer Fransen-Enzian 115
 Bitter-Mandel 234
 Bittermittel 43, 92, 111, 115, 392
 Blähungen 43, 45, 47, 55, 58, 75, 96f., 124, 130, 157, 179, 186, 202, 205f., 214, 226, 231, 248, 280, 290, 297, 301, 344, 371, 394f.
 – bei Säuglingen 181
 – wiederkehrende kolikartige 344
 Blasen-Entzündung 57, 60, 68, 73, 106, 123, 146, 150f., 173, 201, 218, 233, 242, 255, 269, 270, 273f., 279, 282, 308, 333, 355
 Blasen-Erkrankungen/-Beschwerden 140, 148, 159, 209, 216, 222, 269, 361, 384
 – chronische 333
 Blasenkatarrh 269
 Blasenschmerz 164, 277, 312
 – schneidender 199
 Blasenschwäche 57, 164, 216, 265, 270, 322, 397
 – bei älteren Menschen 270
 Blasensteine/-grieß 57, 152, 274, 333
 Blasentätigkeit, schwache 177, 326
 Blaugummibaum 121ff.
 Bleiwurz, Brasilianische 75
 – Europäische 74f.
 Blut im Stuhl 333
 Blutarmut 78, 111f., 117, 255, 330
 Blutbildung 78, 86, 195, 290
 Blutdruck, hoher 60, 78, 117, 160, 173, 250, 277, 280, 286, 298, 322, 359, 391, 412
 – niedriger 160, 177, 297, 391
 – stabilisieren 184
 Blüten-Essenz 23
 Blütenwasser 23
 Bluterguss 50f., 65, 168, 192, 317, 349
 – am Auge 349
 – Erste Hilfe 379
 Blutfettwerte, erhöhte 136, 151, 234f., 376, 412
 Blutgerinnungsstörungen 306
 Blut-Johanniskraut 174
 Blutreinigung 60, 85, 88, 105, 116, 118f., 152, 158, 160, 162, 172f., 191, 196f., 221, 226, 292, 308, 310ff., 314, 346, 353, 369, 371, 373, 376
 Blutschwamm 101, 288
 Blutungen, 76, 90, 127, 160, 192, 210, 269, 294, 307f., 389
 – innere 223, 386
 – nach der Geburt 386
 – nach Zahnextraktion 400
 Blutvergiftung 332
 Blut-Weiderich 385f.
 Blutwurz 76f.
 Blutzuckerspiegel, hoher 405
 – niedriger 49, 290
 Bock, Hieronymus 28, 166, 213, 223, 243, 311, 372, 378
 Bockshornklee 77f.
 Bohnenkraut 79f.
 – Berg- 79
Borago officinalis 81f.
 Borreliose 187
 Borretsch 81f.
Boswellia sacra 386f.
 Brandwunden siehe Verbrennungen/Verbrühungen
 Brantwein 25
 Brasilianische Bleiwurz 75
Brassica nigra 323
 Brechmittel 179
 Brechnussbaum 82f.
 Brechreiz 255, 319
 Breit-Wegerich 378f.
 Brennessel, Große 84f.
 – Kleine 84f.
 Brombeere 85
Bromus ramosus 148f.
 Bronchial-Erkrankung, chronisch mit starker Schleimbildung 194
 Bronchialinfekt 403
 – aufkommender nach schwerer Arbeit 362
 – fieberhafter 363, 377f.
 – vorbeugen 405
 Bronchialkatarrh 227
 Bronchien, gereizte 70
 Bronchitis allgemein 35, 43, 67f., 78, 88, 100, 123f., 146, 151, 184, 194, 199, 212, 214, 224, 231, 239, 264f., 275, 313, 319, 324, 344, 351, 363, 369
 – chronische 106, 166, 298, 341
 – eitrige 412
 – mit Kitzelreiz im trockenen Hals 216
 – mit krampfartigen Schmerzen 272
 Bruchneigung 144
 Bruker, Max Otto 29
 Brunnenkresse, Echte 87f.
 Brust(drüsen)-Entzündung 95, 242, 253f., 308, 364
 Brustbeinschmerz 376
 Brustknoten 132
 Brustkrämpfe 88
 Brustnerven, Krämpfe im Bereich der 399
 Brustschmerzen während der Menstruation 254
 Brustwarzen, wunde 284, 303
Bryonia alba 401f.
 – *dioica* 401f.
 Buche, Rot- 89f.
 Buchweizen 90f.
 Buddha 19
 Burn-Out 177, 285, 313, 319
 – vorbeugen 298, 396

C
 Cajeput 357f.
Calendula officinalis 287f.
Camellia assamica 358f.
 – *sinensis* 358f.
Cannabis sativa ssp. *indica* 148f.
Canon medicinae 27
Capsella bursa-pastoris 159f.

Carduus marianus 235f.
 – *sylvestris* 187f.
Carlina acaulis 328f.
Carum carvi 393ff.
Castanea sativa 188f.
Cedrus atlantica 402f.
 – *atlantica* ‘Glauc’ 402
 – *deodara* 403
 – *libani* 402f.
 Cellulite 104, 117, 124, 199, 240, 260, 273, 410
Centaurea cyanus 203f.
Centaureum erythraea 355f.
Ceratostigma willmottianum 74f.
 Ceti 18
Cetraria islandica 254f.
 Ceylon-Zimtbaum 404ff.
Chamaemelum nobile 181f.
Chelidonium majus 315f.
 Chemo-/Strahlentherapie, Nebenwirkungen 149
 – Regeneration nach 357
 Chicorée 381
 Chinarindenbaum, Roter 92f.
 Chinesische Hornwurz 74f.
 Chinesischer Wolfstrapp 397
 Chlorose 111
 Cholesterinspiegel, erhöhter 54, 78, 209, 235, 266, 279, 282, 326, 409
 Chorea Huntington (Veitstanz) 359
 Christrose 93
 Chrut und Uchrut 29
Cichorium endivia 381
 – *intybus* 380f.
 – *intybus* var. *foliosum* 381
Cinchona pubescens 92f.
 – *succirubra* 92
Cinnamomum camphora 182f.
 – *ceylanicaum* 404ff.
Cinnamon verum 404ff.
 Cistrose, Kanadische 95
 – Lack- 94f.
Cistus canadensis 95
 – *labdanum* 95
 – *ladanifer* 94f.
 Citronella 407
Citrus aurantifolia 409f.
 – *aurantium* 408ff.
 – *bergamia* 409f.
 – *limonum* 409f.
 – *maxima* 408ff.
 – *reticulata* 408ff.
 – *sinensis* 408ff.
 – *×* *paradisi* 408ff.
Clematis recta 373f.
 – *vitalba* 373f.
Cnicus benedictus 156f.
Coffea arabica 176f.
 Colitis ulcerosa 387
Commiphora erythraea 259
 – *myrrha* var. *momol* 258f.
Coriandrum sativum 201f.
Corylus avellana 150f.
 Couperose 240
Crataegus laevigata 390f.
 – *monogyna* 390f.
 Creme 23f.
Crocus sativus 298f.
Cucurbita pepo 208f.
 Culpeper, Nicolas 28, 131, 156, 263, 278
Cuminum cyminum 204f.
Cupressus sempervirens 412f.

Cydonia oblonga 282ff.
Cymbopogon citratus 406f.
 – *nardus* 407
 – *winterianus* 407
Cynoglossum officinale 166f.

D

Daléchamps, Jacques 18
 Dammnähte pflegen 303
 Darmbeschwerden 96, 218
 Darmblutung 77, 109, 348, 406
 Darm-Entzündung 358
 – nichtinfektiöse 218
 Darmflora regulieren 290
 Darmgeschwüre 109
 Darminfekt 77, 100, 138, 406
 – akut 179
 – aufkommender nach schwerer Arbeit 362
 – eitrig 332
 – fieberiger 363
 Darmkatarrh, akuter 376
 Darmkrebs 247, 341
 Darmperistaltik anregen 205
 Darmpilz 317
 Darmreinigung 76, 305, 336, 358, 385
 Darmschleimhautentzündung 290, 351, 386
 Darmtätigkeit anregen 177
Datura metel 337
 – *stramonium* 336ff.
 Dekubitus, Pflege 259, 277, 359
 – Vorbeugung 108
 Della Porta 18
 Demenz 58, 141
 Denkfähigkeit fördern 214
 Depression 75, 82, 111ff., 141, 148, 151, 175, 181, 183, 214, 222, 235, 247, 280, 292, 298, 330, 341, 412
 – vorbeugen 396
 – Winter- 353
 Dermatitis 180, 261
 Dermatosen 303
 Desinfektionsmittel für Trinkwasser 405
 Deutsche Schwertlilie 318f.
 Deutsches Arzneibuch 11
 Diabetes mellitus 60, 78, 88, 155, 199, 239, 261, 265, 290, 298, 333, 356, 381, 385, 391
 – vorbeugen 359, 410
 Diabetischer Nephropathie vorbeugen 359
 Dickdarm-Erkrankungen 413
 Dill 95ff.
 Dinkel 97f.
 Dioskurides, Pedanios 27f., 158, 236
 Diphtherie 235
Dipsacus sylvestris (*fullonum*) 187f.
 Diuretikum siehe Entwässerungsmittel, Harntreibende Mittel
 Doldiger Milchstern 246
 Drüsen-Entzündung 95
 Drüsenschwellung 165
 – harte 288, 343
 Drüsiges Springkraut 334f.
 Dünndarm-Entzündung 155
 Durchblutung fördern 42, 91, 141, 168, 189f., 267, 275, 298, 353, 371, 389, 391, 405
 Durchblutungsstörungen, schmerzhaft 319
 – nach langem Stehen 410
 – venöse, in der Schwangerschaft 400
 Durchfall 37, 49, 54, 64, 68, 74, 87, 100, 108f., 115, 123, 127, 129, 144, 159, 167, 170, 173, 177, 199, 210, 218, 223, 226, 229, 233, 256, 264f., 277, 284, 287f., 292, 294, 306f., 348, 366, 381, 384, 386, 391, 400, 405

Durchfall, akuter 77, 93, 359
 – bei Neugeborenen 87
 – bei Schulkindern 155
 – chronischer 148, 348
 – mit Verstopfung abwechselnd 140
 – wässriger 38, 86, 261
 Durchwachsener Wasserdost 376ff.
 Durchwärmungsmittel 126, 130, 138, 170, 184, 193f., 205,
 212, 224, 242, 259, 275

E

Eberesche 99f.
 Eberraute 100f.
Echinacea angustifolia 331f.
 – *purpurea* 331f.
 Echte Brunnenkresse 87f.
 Echte Goldrute 142f.
 Echte Kamille 179ff.
 Echte Kornblume 203f.
 Echte Kuhschelle 206f.
 Echte Schlüsselblume 312f.
 Echte Vanille 366ff.
 Echte Walnuss 375f.
 Echter Alant 34ff.
 Echter Ammei 41f.
 Echter Baldrian 54ff.
 Echter Beifuß 62ff.
 Echter Erdrauch 117f.
 Echter Kerbel 190ff.
 Echter Lein 216ff.
 Echter Safran 298f.
 Echter Salbei 300f.
 Echter Schwarzkümmel 316ff.
 Echter Sellerie 321f.
 Echter Steinklee 342f.
 Echter Sternanis 343f.
 Echter Ysop 398f.
 Echtes Geißblatt 134f.
 Echtes Johanniskraut 174f.
 Echtes Labkraut 209f.
 Echtes Lungenkraut 226ff.
 Echtes Mädesüß 228f.
 Echtes Seifenkraut 320f.
 Echtes Tausendgüldenkraut 355f.
 Edel-Kastanie 188f.
 Edel-Lorbeer 223f.
 Edelraute 101f.
 Edle Weinrebe 388f.
 Efeu 103f.
 Ehrenpreis 104ff.
 – Bach- 105
 Eibisch 106f.
 Eiche, Stiel- 107ff.
 – Trauben- 107
 Eierstock-Entzündung 221
 Eierstockreizung 371
 Eigendisziplin 413
 Eingrifflicher Weißdorn 390f.
 Einjähriger Beifuß 64
 Einjähriger Knäuel 197f.
 Eisenhut 109f.
 Eisenkraut, Gewöhnliches 110ff.
 – Griechisches 112ff.
 Eisenmangel 32, 90, 139, 195
 Eiterungen 132, 326, 343
 – an Fingern und Zehen 376
 – im Mundraum 75
 Ekelgefühle 319
 Ekzem 82, 108, 129, 133, 146, 151f., 194, 197, 207, 261, 321,
 326, 369, 381, 386

– chronisches 74
 – der Vulva 75
 – hinter den Ohren 346
 Elixier 24
Elletaria cardamomum 185f.
Emblca officinalis 335
 Emmer 97
 Emotionale Labilität 359
 Empfindungsstörungen, paradoxe 258
 Endivie 381
 Engelwurz 44f.
 Englische Ulme 365f.
 English Physition 28
 Engstirnigkeit 212
 Entgiftungsmittel 272, 280, 371
 Entkrampfungsmittel 97, 214, 252, 351, 371, 379
 Entlastung von Herz und Kreislauf 279
 Entscheidungen unterstützen 95, 198, 258
 Entschlackungsmittel 84, 191
 Entschleunigen von Körper und Seele 55
 Entspannungsmittel 47, 55, 113, 124, 180, 199, 317, 351, 353,
 367, 369, 381, 394
 Entwässerungsmittel 41, 116, 226, 280, 287, 308, 336, 359
 Entzündungen allgemein 49, 51, 268f., 288, 303, 308, 326,
 383
 – eitrige 258
 Enzian, Bitterer Fransen- 115
 – Gelber 114f.
 Epilepsie 64, 223, 250, 252, 338, 369, 389
 – im Zusammenhang mit psychosomatischen Ängsten 399
Epilobium angustifolium 384
 – *hirsutum* 384
 – *parviflorum* 383f.
Equisetum arvense 307f.
 Erbrechen 64, 83, 172, 191, 206, 288
 – blutiges 283, 406
 – reinigendes 243
 – schwallartiges, bei Säuglingen 279
 Erdbeer-Allergie 116
 Erdbeere, Wald- 116f.
 Erdrauch, Echter 117f.
 Erfrierungen siehe Frostbeulen
 Erfrischungsmittel 126, 193, 239, 248, 267, 294, 407
 Erkältung 32f., 43, 49, 67, 70, 87f., 110, 113, 123, 143, 146, 160,
 162, 170, 184, 194, 207, 212, 214, 222, 248, 256, 264, 275,
 282f., 294, 298, 303, 312f., 329, 339, 344, 353, 363, 389, 397,
 403, 407
 – aufkommende 47, 75, 138, 170, 229, 371, 377
 – chronische 45
 – vorbeugen 95, 80, 115, 122, 125, 162, 172f., 239, 248, 294,
 336, 345, 357, 405, 409
 Erkrankungen, chronische 146
 – entzündliche 151
 Ermutigung 112, 120f., 339, 353, 362
 Erschöpfungszustände 50, 85, 111f., 115, 130, 148, 173, 177,
 191, 214, 266, 285, 292, 296, 298, 301, 317, 341, 359, 367
 – mit starkem Schwitzen 301
 – nervöse 356
 Erschütterung, emotionale 207
 Esche, Gewöhnliche 118f.
 – Weiße 119
Eschscholzia californica 252
 Essgier mit Übelkeit und Durchfall 115
 Essig 24
 Ess-Störungen 114
 – mit starker Appetitlosigkeit 356
 Estragon 120f.
Eucalyptus citriodora 122f.
 – *globulus* 121ff.
 – *radiata* 122f.

Eugenia cariophyllata 137f.
 Eukalyptus 121ff.
 – Stern- 123
 – Zitronen- 122f.
Eupatorium cannabinum 377f.
 – *perfoliatum* 376ff.
 – *purpureum* 378
Euphrasia officinalis 51f.
 Europäische Bleiwurze 74f.
 – Heilpflanzenkunde 7
 – Lärche 211f.
 Europäischer Sumpfpfirs 348f.
 Europäischer Wolfstrapp 396f.
 Europäisches Arzneibuch 11
Eutrema japonica 241f.
 Exantheme 132
 Extrakt 24

F

Fagopyrum esculentum 90f.
Fagus silvatica 89f.
 Fastenkur 225, 241
 Fehlgeburt vorbeugen 371
 Feld-Ulme 365f.
 Fenchel 123f.
 Fetthenne, Goldmoos 238
 – Purpur- 237
 Fettunverträglichkeit 298
 – plötzliche 407
 Fichte 125f.
 Fieber 49, 70, 72, 82, 90, 146, 158f., 162, 172, 195, 199, 229, 239,
 245, 268, 279f., 282, 330, 341, 353, 356, 366, 383
 – hohes 214
 – periodisch wiederkehrendes 93
 Fieber-Beschwerden, plötzliche 364
Filipendula ulmaria 228f.
 Fingerkraut, Gänse- 126f.
 Fissuren 188
 Fisteln 146, 188, 277, 317, 371
 Flechten 188, 197, 212, 221, 321, 366
 – trockene 210
 Flexibilität fördern 407
 Fliegenabwehr 375
 Fließschnupfen 201
 – heißer 412
 Flohabwehr 202, 205, 339, 344, 393
 Floreta 18
 Fluor albus siehe Weißfluss
Foeniculum vulgare 123f.
Fragaria vesca 116f.
 Fransen-Enzian, Bitterer 115
 Frauenmantel, Gewöhnlicher 128f.
 Frauenmittel, homöopathisches 207
Fraxinus americana 119
 – *excelsior* 118f.
 Fremdbestimmung 250
 Frieren 70, 130, 184
 Frostbeulen 108, 117, 240, 270, 288
 Fruchtbarkeit fördern 253, 260, 347
 – beim Mann 279
 Frühjahrskur 84, 88, 131, 139, 162, 165, 191, 210, 226, 308,
 313f., 333, 369
 Frühjahrsmüdigkeit 85, 130f.
 Fuchs, Leonhart 28, 41, 131, 196, 243, 250, 306, 319, 378,
 401
Fumaria officinalis 117f.
 Furunkel 78, 129, 132, 188, 197, 212, 218, 321, 366, 386, 403
 Fuß, offener 371
 Füße, kalte 62, 259, 372
 – raue, trockene, strapazierte 327

Fußpilz 80, 363
 – vorbeugen 357

G

Galenik 27
 Galenus (Galen) von Pergamon 27
 Galgant 129f.
Galium odoratum 372f.
 – *verum* 209f.
 Gallen(blasen)erkrankungen/-beschwerden 43, 68, 85, 118,
 148, 157, 168, 204f., 207, 216, 226, 248, 265, 336, 377, 389,
 392f., 402, 407
 – mit Migräne 316
 – mit Schmerzausstrahlung in die Schulter 316
 Gallensteine/-grieß 160, 216, 316
 Gandhi, Mahatma 262
 Gänseblümchen 131f.
 Gänse-Fingerkraut 126f.
 Garten-Kürbis 208f.
 Gattefossé, René-Maurice 29
 Gauchheil 132f.
Gaultheria procumbens 395f.
 Gebärmutterbeschwerden 218, 253, 292, 413
 Gebärmuttergewebe, Funktionsstörungen 119
 – Kräftigung 78, 129, 158
 Gebärmutterkrämpfe 64, 221, 277
 Gebärmuttermuskulatur stärken 354
 Gebärmutterreizung 371
 Gebärmuttersenkung 221
 Gebärmutterverhärtung 288
 Gebärmutterwand-Entzündung 371
 Geburt(shilfe) 33, 131, 138, 158, 160, 207, 220, 273, 285, 288,
 349, 386f., 392f., 405f.
 Gedächtnisstörungen 71, 105, 133, 141, 297f., 301
 Gedächtnisverlust 393
 Gedankenkreisen 189
 Geduld bei chronischen Krankheiten 101
 Gefäß-Erkrankungen 93, 98, 330
 – vorbeugen 411
 Gefäßschäden 121
 Gehirnerschütterung 175
 Geißblatt, Echtes 134f.
 Gelassenheit 168, 214, 309
 Gelber Enzian 114f.
 Gelbes Sonnenröschen 94
 Gelbsucht 157, 172, 192, 318, 333, 339f., 373
 Gelbsuchtartige Symptome 226
 Gelenk-Entzündung, chronische 389
 Gelenk-Erkrankungen/-Beschwerden 137, 144, 287
 – mit wechselndem Fieber 341
 Gelenkschmerzen 33, 65, 73, 75, 126, 140, 143, 146, 150, 170,
 182, 194, 202, 212, 248, 264, 269f., 327, 349, 361, 369, 400,
 407
 – durch Wetterumschwung 196f.
 Gelenkverletzung 102
 Gemütsleiden 93
 Genital-Entzündung 90, 109
Gentiana lutea 114f.
 – *pannonica* 114f.
 – *punctata* 114f.
 – *purpurea* 114f.
Gentianella amarella 115
 Geranie, Rosen- 346ff.
Geranium robertianum 346ff.
 Gereiztheit 397
 – nervöse 373
 Gerste 135ff.
 – Nackt- 136
 Gerstenkorn 90, 188
 Geschlechtsorgane, Beschwerden 90, 109, 207, 383

Geschwollene Knie 269
 Geschwülste allgemein 373
 Geschwüre allgemein 90, 107, 129, 132f., 143, 154, 164, 173, 175, 192, 197, 201, 218, 226, 228, 355
 – eitrig 373
 Gesichtsneuralgie 201
 – akute 396
 Getreide und Mensch 29
 Geweberegeneration 65
 Gewebestraffung 326, 371
 Gewebsneubildungen allgemein 361
 Gewöhnliche Esche 118f.
 Gewöhnliche Moosbeere 281f.
 Gewöhnliche Ochsenzunge 263f.
 Gewöhnliche Rosskastanie 188ff.
 Gewöhnliche Waldrebe 373f.
 Gewöhnlicher Frauenmantel 128f.
 Gewöhnlicher Stechapfel 336ff.
 Gewöhnlicher Wacholder 370ff.
 Gewöhnlicher Wasserdost 377f.
 Gewöhnliches Eisenkraut 110ff.
 Gewürznelke 137f.
 Gicht 39, 49, 85, 117, 140, 172f., 192, 195, 197, 199, 207, 210, 226, 229, 256, 277, 308, 316, 333, 366, 371
 Giersch 139f.
 Gift-Primel 313
Ginkgo biloba 140f.
 Ginkgobaum 140f.
Glechoma hederacea 145f.
 – *hederi* 146
 Gleichmut 409
 Gliederschmerzen 36, 39, 126, 132, 162, 170, 214, 219, 270, 310, 362
 Gliederschwäche, extreme 170
 Glutenunverträglichkeit 98, 286
Glyrrhiza glabra 350f.
 Goethe, Johann Wolfgang von 14, 26, 141, 349
 Goldenes Bilsenkraut 72
 Goldmelisse, Rote 245
 – Weiße 245
 Gold-Mohn 252
 Goldmoos-Fetthenne 237
 Goldnessel 354
 Goldrute, Echte 142f.
 – Kanadische 142
 Gold-Ulme 365
 Gonorrhö 371
 Granatapfelbaum 143f.
 Grapefruit 408ff.
 Griechisches Eisenkraut 112f.
 Grind bei Kindern 210
 Grippe 138
 – akute, bei Kindern 358
 Grippeneigung, chronische 162
 Grönländischer Porst 349
 Großblütige Königskerze 200f.
 Große Bibernelle 69f.
 Große Brennessel 84f.
 Große Klette 196f.
 Großer Ammei 42
 Großfrüchtige Moosbeere 281f.
 Grüne Minze 248f.
 Grüner Kardamom 185f.
 Gundermann 145f.
 Gürtelrose 154, 348

H

Haar, fettiges 226, 354
 – trockenes 226
 Haarausfall/schütteres Haar 73, 78, 88, 136, 196f., 221, 246,

317, 324, 326, 336, 376
 Haarfarbe schwarz 162
 Haarpflege 82, 201, 226, 253, 267, 288, 290, 326, 330, 332, 346, 376
 Haarspülung, blondierende 182, 356, 409
 – blondes Haar auffrischende 288
 Haartönung dunkelbraun 376
 Hafer 146ff.
 – Nackt- 147
 – Wilder 148
 Hahnemann, Samuel 20, 28, 92f., 184, 207
 Halluzinationen 393
 Hals, trockener mit Kitzelgefühl 216
 Hals-Entzündung/-Schmerzen 32, 68, 70, 80, 87, 108, 129, 159, 164, 173, 175, 219, 227, 239, 255f., 284, 301, 363, 389, 391, 399, 412
 Halsgeschwülste 233
Hamamelis virginiana 399f.
 Hämatom siehe Bluterguss
 Hämorrhoiden 83, 91, 100, 109, 151, 155, 160, 190, 194, 238, 240, 269, 277, 317, 335, 343, 354, 384, 386, 400, 413
 – blutende 310
 Hände, raue, trockene, strapazierte 327
 Hanf 148ff.
 Harmonisieren von Verstand und Gefühl 301
 Harn(weg)steine/-grieff (siehe auch Blasensteine/-grieff) 57, 152, 274, 333
 Harndrang, plötzlicher 274
 Harnmenge, zu geringe 308, 371
 Harnröhren-Entzündung 133, 150, 240, 270
 Harntreibende Mittel 143, 152, 173, 191f., 219, 222, 273, 283, 286, 319, 333, 371
 Harnverhalt 87, 168, 191, 192
 – mit pulsierendem Kopfschmerz 322
 Harnweg-Entzündung 85, 88, 90, 107, 172, 201, 219, 281, 333, 347, 361, 378
 Harnwegerkrankungen/-beschwerden 93, 146, 152, 155, 207, 212, 264, 387
 Harnweginfekt, akuter 332
 Harnzwang 333
 Haselstrauch 150f.
 Hauhechel 151f.
 Hausapotheke 29
 Hauschka, Dr. Rudolf 29, 45, 331
 Hauswurz 153f.
 Haut, chronisch entzündete 346
 – empfindliche 73, 234, 288, 294, 347
 – faltige 78, 222, 409
 – fettige 354
 – gereizte 133, 150, 234, 255, 313, 327, 368
 – gerötete 255, 283f.
 – großporige 90, 283, 400
 – juckende 154, 201, 234, 260, 269, 327
 – müde 222
 – raue, rissige 67, 136, 283f., 260, 269, 288, 340, 400, 409
 – reife 303, 387, 409
 – runzlige 220
 – schlecht durchblutete 136
 – schorfige 326, 346
 – schrundig-eitrig 146
 – schuppige 326
 – strahlengeschädigte 303
 – strapazierte 292, 304
 – trockene 67, 116, 133, 260, 283, 288, 292, 319, 326
 – unreine 76, 80, 90, 283, 288, 333, 346, 400, 409
 – von der Sonne strapazierte 260, 303
 – wunde 340
 Hautabschürfungen 310
 Hautallergie 74
 Hautalterung vorbeugen 303, 387

- Hautausschlag 34, 75f., 82, 118, 146, 159f., 197, 228, 313, 327, 346ff., 366, 374, 381
 – eitriger 346, 373, 376
 – juckender 313, 346
 – nässender 376
 – nesselsuchtartig 85, 313
 Hautdurchblutung anregen 346
 Haut-Entzündung 74, 78, 85, 90, 98, 108, 118, 136, 159, 175, 192, 233, 279, 283f., 292, 326, 347, 400
 – bakterielle 387
 – juckende 348
 – nässende 400
 Haut-Erkrankungen 88, 91, 105, 117, 129, 155, 188, 192, 197, 201, 243, 282, 329, 344, 346, 369, 386, 389
 – chronische 106, 165
 – juckende 85, 152
 – nässend 152
 Hautgeschwüre 104, 242, 306, 347
 Hautinfektion 363
 Hautjucken durch Kälte 248
 Hautpflege 37, 53, 58, 82, 90, 98, 104, 149, 173, 175, 191, 220, 222, 226, 234, 262, 267, 279, 288, 290, 326, 330, 332, 345, 389
 – bei Akne 146
 – für geschmeidige Haut 144
 – nach der Rasur 371, 413
 – regenerierend 141, 168, 273, 294
 – schützende 151, 188, 303, 326, 347
 – straffende 153, 188, 301, 308, 359, 409, 413
 Hautpilz 317, 403
 Hautprobleme allgemein 146, 148, 151, 212, 233, 287, 321, 339, 381, 403
 – chronische 321
 – vorbeugen 327
 Hautreinigung 162, 168, 181, 224, 234, 321, 353, 405
 Hautreizungen, nervöse 368
 Hautrisse 154, 167, 188, 327
 Hautverletzungen 51, 164, 167, 212, 220, 308
 – Erste Hilfe 37f.
Hedera helix 103
 Heidelbeere 154f.
 Heildistel 156f.
 Heilkunde, anthroposophische 15, 267
 Heilmittellehre 29
 Heilpflanzenkunde, europäische 7
 Heilungsprozess, fünf Phasen 17
 Heiserkeit 49, 61, 87, 100, 107, 164f., 173, 201, 227, 233, 252, 369, 379, 399
Helianthemum nummularium 94f.
Helianthus annuus 329f.
Helichrysum angustifolium 168
 – *arenarium* 167f.
Helleborus niger 93f.
Hepatica nobilis 215f.
 Herbstkur 336
 Herpes 154
 Herzbeschwerden 339, 391
 – nervöse 55, 82, 124, 298, 397
 Herz-Erkrankung 93, 264
 – allgemein vorbeugen 54, 359
 – koronarer, vorbeugen 272, 336
 Herzflimmern 214
 Herzfrequenz, niedrige 391
 Herzfunktion, gestörte 391
 Herzinfarkt 60, 98, 137, 147, 375, 412
 Herzklopfen/Herzrasen 298, 333, 397
 – mit Migräne 221
 Herz-Kreislauf entlasten 279, 286f.
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 359, 375, 409
 Herzkur 310
 Herz-Magen-Beschwerden, nervöse 394
 Herzrhythmusstörungen 298, 391
 – vorbeugen 325
 Herzschmerzen 121
 – psychosomatische 292
 Herzschwäche 33, 50f., 73f., 78, 82, 99, 105f., 157, 160, 184, 222, 235, 245, 250, 272, 277, 292, 297ff., 301, 313, 330, 391
 – chronische 185
 Herzstechen 236
 Heufieber, akutes 292
 Heuschnupfen 52, 218, 272, 324
 Heusser, Peter 8
 Hexenschuss 361, 372, 402
 Hildebrandt, Gunther 8
 Hildegard von Bingen 27, 36, 50, 79, 81, 114, 147, 183f., 200, 220, 236, 238f., 250, 257, 305, 365, 378, 382, 385, 394, 401, 413
 Hilflosigkeit 181
 Himalaya-Rhododendron 38
 Himalaya-Zeder 403
 Himbeere, Arktische 158
 – Wald- 157ff.
 Hippokrates von Kos 27, 203, 206
Hippophaë rhamnoides 302f.
 Hirnhaut-Entzündung 93
 Hirnnerven, Krämpfe im Bereich der 399
 Hirntätigkeit unterstützen 296, 336, 362, 375
 Hirtentäschel 159f.
 Historia generalis plantarum 18
 Hitzegefühl auf der Haut 364
 Hitzewallungen 391
 HIV-Medikation, Nebenwirkungen 149
 Hoffnungslosigkeit vorbeugen 316, 339
 Hohe Schlüsselblume 313
 Hohenheim, Theophrastus Bombastus von siehe Paracelsus
 Holunder, Schwarzer 161f.
 – Zwerg- 161
 Holz-Apfel 48
 Holzwurmabwehr 392
 Homöopathie 7, 9, 14ff., 19f., 28
 Homöopathikum 24, 184
 Homöopathisches Arzneibuch 11
 Homöopathisches Frauenmittel 207
 – Konstitutionsmittel 115, 207, 322
 Hopfen 163f.
Hordeum vulgare 135f.
 – *vulgare* var. *nudum* 136
 Horizont erweitern 290, 387
 Hormonmangel/-störungen 129, 253, 296, 330
 Hornwurz, Chinesische 74f.
Hortulus 42
 Huflattich 164ff.
 Hüftgelenkbeschwerden 389
 Hühneraugen 60, 104, 154, 221, 288, 379
Humulus lupulus 163f.
 Hundszunge 166f.
 Husten 43, 78, 80, 82, 87, 100, 106, 124, 132, 135, 146, 155, 157, 162, 165ff., 173, 189, 201, 204, 212, 214, 223, 227f., 233, 239, 242, 252, 294, 299, 313f., 319, 324, 339, 341, 346, 351, 353, 369, 379, 394, 399, 407
 – chronischer bei Kindern 346
 – eitriger 332
 – krampfartiger 42, 47, 72, 124, 167, 272, 299, 338, 349, 363, 369, 413
 – mit blutigem Auswurf 310
 – mit stechendem Rippenschmerz 344
 – mit trockenem Rachenempfinden 190
 – schmerzhafter 402
 – trockener 36
 Hydrolat 24
 Hygiogenese 7f.

Hyoscyamus albus 70, 72

– *aurea* 72

– *niger* 70

Hyperaktivität 177, 207, 318

Hypericum androsaemum 174

– *perforatum* 174f.

Hypersensitivität 177

Hyssopus montana 399

– *officinalis* 398f.

I

Ibn Sina 27

Ich-Organisation 267

Identitätsfindung 389

Ilex aquifolium 340f.

– *paraguariensis* 340f.

Illicium verum 343f.

Immortelle 167f.

Immunabwehr siehe Abwehrkräfte

Immunabwehr, autoaggressive 318

Immun-Erkrankungen 137

Impatiens glandulifera 334f.

Imperatoria ostruthium 242f.

Impfschäden vorbeugen 361

Indianischer Wasserdost 377

Indische Stachelbeere 335

Infekte, akute 242, 224, 258, 267

– chronische 330

– durch Kälte 412

– fieberige 110, 122f., 138, 170, 192, 201

– grippale 298, 377

– vorbeugen 377f., 412

Infektionen allgemein 212

– vorbeugen 201, 311, 332, 362

– vor/nach Operationen vorbeugen 310

Infektionsherde bereinigen 357

Infektionskrankheiten 172

Infus 23

Ingwer 169f.

Inhalation 24

Inkontinenz siehe Blasenschwäche

Insektenabwehr 317

Insektenstiche/-bisse 51, 140, 154, 166f., 173, 175, 214, 221, 269, 335, 349, 412

– Erste Hilfe 379

Inspiration 33

Insulinspiegel, niedriger 148

Inula helenium 34f.

Iris germanica 318f.

– *versicolor* 318f.

Irish Moos 255

Ischiasbeschwerden 56, 140, 146, 242, 264, 344, 349, 371f.

Isländisch Moos 254f.

Italienische Zypresse 412f.

J

Japanischer Meerrettich 241

Johannisbeere, Rote 171f.

– Schwarze 172f.

Johanniskraut 114

– Blut- 174

– Echtes 174f.

Juckreiz 38, 74, 90, 105f., 118, 184, 261, 327

– bei Windpocken 245

– in der Scheide 386

Juglans regia 375f.

Juniperus communis 370f.

– *sabina* 370f.

– *virginiana* 372

K

Kaffee-Ersatz 90, 108, 381

Kaffeekohle 177

Kaffeestrauch 176ff.

Kalmus 178f.

Kalt-Auszug 24

Kaltwasser-Auszug 24

Kamille, Echte 179ff.

– Römische 181ff.

Kampferbaum 182ff.

Kanadische Cistrose 95

Kap-Aloe 37

Karbunkel 386

Kardamom, Grüner 185f.

– Schwarzer 186

Karde, Wilde 187f.

Karies 33, 138, 206

– vorbeugen 262, 359

Karl der Große 291, 293, 328

Kastanie, Edel- 188f.

Katarrh allgemein 113, 162, 218

Kehlkopf-Entzündung 233, 307

Kerbel, Echter 190ff.

– Wiesen- 190f.

Keuchhusten 88, 124, 151, 233, 272, 279, 299, 363, 369

– mit Schmerzen beim Atmen 349

Keulen-Bärlapp 57f.

Kiefer, Latschen- 192

– Meer- 192

– Wald- 192ff.

– Zirbel- 192

Kinderkrankheiten 70

Kir, Félix 173

Kirsche, Sauer- 194f.

Klatsch-Mohn 251f.

Kleinblütige Königskerze 200f.

Kleinblütiges Weidenröschen 383f.

Kleine Brennnessel 84f.

Klette, Große 196f.

Knäuel, Einjähriger 197f.

Kneipp, Sebastian 29, 50f., 77, 127, 199, 311, 379

Knie, geschwollene 269

Kniesgelenkserguss 402

Knoblauch 59f.

Knochenaufbau fördern 32, 91, 195, 286, 325, 327, 330, 336

Knochenbruch 264, 327

Knochen-Entzündung, chronische 389

Knochenverletzung 65, 102, 308, 327

Knorpelbildung fördern 286

Knöterich, Ampfer- 199

– Nattern- 199

– Pfeffer- 199

– Vogel- 198f.

Kolik 60, 64, 124, 127, 206, 344

– bei Säuglingen 181

Kollagenaufbau fördern 234

Kollaps, plötzlicher 184

Kollath, Werner 29

Kompresse 24

Königskerze, Großblütige 200f.

– Kleinblütige 200f.

Konservierungsmittel, natürliches 317

Konstitutionsmittel, homöopathisches 115, 207, 322

Kontrollverlust, psychischer 150

Konzentration fördern 148, 189, 297, 301, 317f., 325, 330, 363

– auf das Wesentliche 111

– auf die eigenen Kräfte 296

– auf spirituelle Dinge 387

Konzentrationsstörungen, chronische 36

Kopfhaut, fettige 85

- schuppige 78, 85, 197, 204, 226, 262, 298, 363
- Kopfhautpflege 262, 288, 346
- Kopfläuse vertreiben 197, 357
- vorbeugen 262
- Kopfschmerzen 39f., 58, 61, 70, 91, 99, 115, 141, 154, 162, 182, 207, 231, 242, 245, 248, 250, 258, 292, 298, 312, 317, 319, 321, 344, 359, 363, 369, 373, 376, 383, 389, 407
- aufkommende 273
- aus Verbitterung 393
- durch Verdauungsvölle 394
- im Hinterkopf 376
- klopfende 364
- mit Blutandrang zum Kopf 343
- mit Schwindel 229
- mit Übelkeit, Erbrechen und Schwindel 410
- nach kleinster Anstrengung 285
- krampfartige 272
- plötzliche 248
- Spannungs– 115, 248
- vorbeugen 292, 313, 343
- Koriander 201f.
- Kornblume, Echte 203f.
- Koronaren Herzerkrankungen vorbeugen 336
- Kraft schöpfen bei Herausforderungen 32
- Kräftebalance, gestörte 268
- Kräftigungsmittel 78, 92, 136, 184, 248, 282, 285, 299, 305
- Krampfadergeschwüre, oberflächliche 374
- Krampfadern 65, 74, 90f., 127, 137, 140, 151, 160, 168, 190, 199, 207, 226, 236, 240, 277, 343, 355, 389, 400, 410
- Krampfanfälle von Kindern 252
- Krampfartige Schmerzen/Zustände 167, 338, 364, 394
- Krämpfe allgemein 64, 223, 249, 277, 372, 394
- im Bereich der Brust– und Hirnnerven 399
- Krampfneigung 42
- Krankheiten, wandernde 101
- Krätze 275
- Krause Minze 248f.
- Krauser Ampfer 307
- Kreativität fördern 344, 367
- Krebs 33, 74, 130, 146, 164, 250, 267, 282, 290, 326
- Begleittherapie 250
- Darm- 247, 341
- hemmen 130, 267, 405
- Metastasen vorbeugen 250
- Strahlenschäden vorbeugen 357
- Vorbeugung allgemein 32, 144, 158, 209, 217, 279f., 290, 314, 336, 359, 389, 411
- Zungen- 329
- Kreislaufschwäche/-beschwerden 99, 160, 250, 297f., 319, 330, 341, 362, 389, 391, 399, 405, 411
- venöse 168
- Kreuzkümmel 204ff.
- Kreuzschmerzen, heftige 190
- Kubeben-Pfeffer 275
- Kühlungsmittel 184
- Kuhschelle, Echte 206f.
- Kultur-Apfel 47ff.
- Künzle, Johann 29
- Kürbis, Garten– 208f.

L

- Labilität, emotionale 359
- Labkraut, Echtes 209f.
- Lack-Cistrose 94f.
- Lähmungen, spastische 149
- Lamium album* 353ff.
- *galeobdolon* 354
- *purpureum* 353ff.
- Lapatum acetosa* 306
- *acutum* 306

- Lärche, Europäische 211f.
- Larix decidua* 211f.
- Latschen-Kiefer 192
- Laurus nobilis* 223f.
- Läusemittel 197, 262, 344, 357
- Lavandin 214
- Lavandula angustifolia* 213f.
- *hybrida* 214
- *spica latifolia* 214
- *stoechas* 214
- *vera* 213f.
- Lavendel 213f.
- Schopf- 214
- Speik- 214
- Lavendel-Salbei 301
- Lebensbaum 360f.
- Lebensbilanz 143
- Leberblümchen 215f.
- Leber-Erkrankungen/-Beschwerden 85, 117, 157, 173, 204, 207, 216, 226, 236, 265, 290, 299, 318, 326, 356, 373, 376, 381, 389, 393
- Leberfunktion, gestörte 119, 137, 191
- mit Juckreiz 91, 118
- Leber-Galle-Störungen 407
- Leberverstopfung 164
- Leclerc, Henri 17, 29
- Ledum groenlandicum* 255
- *palustre* ssp. *groenlandicum* 349
- *palustre* ssp. *palustre* 348f.
- *palustre* ssp. *sibiricus* 349
- Lein, Echter 216ff.
- Leistungssport 326
- Lemongras 407
- Lendenwirbelsäule stärken 219
- Lernen fördern 122, 141, 151, 375
- Lethargie 111, 363
- Levisticum officinale* 218f.
- Libanon-Zeder 402f.
- Lid(rand)-Entzündung 52, 374
- Liebesfähigkeit fördern 292
- Liebstock 218f.
- Lilie, Madonnen- 220f.
- Tiger- 220
- Lilium candidum* 220f.
- *lancifolium* 220
- Linde, Sommer- 221
- Winter- 221ff.
- Linné, Carl von 28
- Linum usitatissimum* 216f.
- Lippenpflege 284, 327, 367
- Lippia citriodora* 111
- *triphylla* 111
- Lonicera caprifolium* 134f.
- Lonitzer, Adam 41, 131, 134, 304
- Loranthus europaeus* 249f.
- Lorbeer, Edel- 223f.
- Loslassen 102
- Lotion 24
- Löwenzahn 225f.
- Luftröhrenkatarrh mit Heiserkeit 269
- Luftröhrenreizung, chronische 216
- Lungen-Entzündung 100, 123, 138, 233, 296, 308, 324
- Lungen-Erkrankungen/-Beschwerden 124, 155, 195, 227, 274, 353, 356, 413
- Lungenkatarrh 118
- Lungenkraut, Echtes 226
- Lustlosigkeit, komplette 393
- Lycopodium clavatum* 57f.
- Lycopus europaeus* 396f.
- *lucidus* 397

Lycopus virginicus 397
Lymphdrüsenanschwellung 45, 106, 210, 374
Lymphknotenverhärtung/-Entzündung 343, 374
Lythrum salicaria 385f.

M

Madaus, Gerhard 29, 331
Mädesüß, Echtes 228f.
Madonnen-Lilie 220f.
Magen, empfindlicher 40, 181, 183
– gereizter 61, 64, 100, 124, 181, 222, 285, 298
– verdorbener 172, 243
Magenbitter 63, 68, 138, 394
Magen-Darm-Beschwerden, 113, 132, 155, 197, 207, 248, 261, 311, 405
– Entzündung 231, 233, 235f., 354, 366, 384
– Erkrankungen 90, 93, 107, 159, 204
– Geschwüre 306
– Infekte 60f., 130, 242, 314, 363, 405
– Katarrh 146, 199
– Kolik 144
– Krämpfe 43, 55, 97, 121, 124, 181, 231, 248, 272
– Parasiten 317
– Schleimhautentzündung 127
– Schwäche 33, 124, 137
– Störungen 148, 179, 181, 256, 283, 344
Magen-Erkrankungen 243, 264f., 299, 318
Magenschleimhaut-Entzündung 170, 226, 233, 264, 351
Magenkatarrh 144
Magenkur 310
Magensaftsekretion erhöhen 45, 130, 164, 173, 393
Magensäureüberschuss 64
Magenschleimhaut-Entzündung 45, 107, 180, 186, 310, 348, 351, 386
– akute 396
Magenschmerzen/-krämpfe 179, 186, 373
Magenschwäche 152, 155, 168, 199, 205, 283, 310, 359
Magenverhärtung 288
Magersucht 341, 356
– psychogene 275
Mahonie 68
Majoran 230f.
– Wilder 230
Makula-Degeneration 144
Malaria 64, 330
Malphigia puniceifolia 32f.
Malus domestica 47f.
– *sylvestris* 48
Malva neglecta 232
– *silvestris* 232f.
Malve, Weg- 232
– Wilde 232f.
Mandarine 408ff.
Mandel, Bitter- 234
– Süß- 233ff.
Mandel-Entzündung 38, 87, 141, 233, 235, 239, 284, 324, 344, 351, 379
Mandeln, geschwollene 343
Mandragora officinarum 39f.
Mangelerscheinungen 148
Mariendistel 235f.
Marone 188
Marrubium album 43
– *nigra* 42
– *vulgare* 42f.
Marzell, Heinrich 29
Masern 172
Matebaum 340f.
Materia medica 28
Mate-Tee 341

Matricaria chamomilla 179f.
– *recutita* 179f.
Mattioli, Pietro Andrea 28
Mauerpfeffer, Mexikanischer 237
– Scharfer 237f.
– Weißer 237
Maulbeerbaum, Schwarzer 238f.
– Weißer 238
Mäusedorn 239f.
Mazeration 24
Meditation begleiten 403
Meer-Kiefer 192
Meerrettich 240ff.
– Japanischer 241
Meisterwurz 242f.
Melaleuca alternifolia 356ff.
– *leucadendra* 357f.
– *quinquenervia* 357f.
– *viridiflora* 357f.
Melancholie 133, 263, 392
Melilotus officinalis 342f.
Melissa officinalis 244f.
Melisse 244f.
Menstruationsstörungen/-beschwerden 33f., 42, 62, 64, 77, 86, 102, 124, 127, 181, 186, 191, 199, 204, 207, 221, 253, 260, 277, 296, 298, 333
Menstruation
– ausbleibende 41, 102, 124, 130, 160, 220, 221, 231, 272, 283, 349, 371, 392, 405
– beschwerliche 164, 261
– krampf-/schmerzhafte 34, 42, 62, 97, 245, 272, 310, 316, 322, 349, 364, 383, 413
– mit Brustschmerzen 254
– mit hellrotem Blut 406
– unregelmäßige 62, 129, 207, 245, 296, 309, 310
– zu frühe 310
– zu lange 270, 310
– zu schwache 36, 102
– zu starke 77, 86, 127, 153, 199, 270, 292, 301, 308, 310, 343, 348f., 386
Mentha piperita 247ff.
– *spicata* 248
– *spicata* var. *crispa* 248
– *viridis* 249
Méssegué, Maurice 171
Metelapfel 337
Metritis 371
Mexikanischer Mauerpfeffer 237
Migräne 42, 115, 173, 177, 182, 207, 231, 245, 265, 272, 313, 319, 338, 406
– durch Gallenleiden 316
– durch Überanstrengung 319
– mit Erbrechen 319
– mit Herzklopfen 221
– vorbeugen 272
Milbenabwehr 344
Milchfluss fördern 47, 78, 96, 111, 124, 253, 317, 394
Milchknoten 192
Milchschorf bei Kindern 346, 369
Milchstern, Doldiger 246
Milzerkrankungen 216, 340, 356, 373, 381
Milzverstopfung 164
Mingyi bielu 91
Minze, Grüne 248f.
– Krause 248f.
– Pfeffer- 247ff.
Mistel 249f.
– Föhren- 249
– Laubholz- 249
– Tannen- 249

Mittelohr-Entzündung 201
Mohn, Gold- 252
– Klatsch- 251f.
– Schlaf- 251f.
Monarda didyma 245f.
– *fistulosa* 245f.
Mönchspfeffer 252ff.
Moos, Irisch 255
– Isländisch 254f.
Moosbeere, Gewöhnliche 281f.
– Großfrüchtige 281f.
Morbus Basedow 397
– Crohn 387
Morus alba 238f.
– *nigra* 238f.
Mottenabwehr 349, 392, 403
Mückenabwehr 205
Müdigkeit 32, 111, 130, 133, 248, 255, 265, 296, 301, 353, 362, 369, 391
– chronische 296
Multbeere 255f.
Multiple Sklerose 149, 261
Mumps 301
Mundgeruch 47, 64, 130, 186, 249, 344
Mundgeschwüre 87, 143, 154, 180, 233, 376
Mundinfektion mit *Streptococcus mutans* 282
Mund-Rachen-Spülung 158
Mundschleimhaut-Entzündung 77, 86, 88, 107f., 127, 155, 159, 172f., 177, 182f., 199, 239, 248, 259, 265, 284, 287f., 292, 301, 306, 308, 311f., 384, 400
Mundschleimhautpilz 387
Muskat 257f.
Muskatnussbaum, Talg- 258
Muskelaufbau fördern 325
Muskel-Entzündung 65
Muskelkater 54, 132, 138, 413
Muskelrheumatismus 361
Muskelschmerzen 33, 45, 50, 60, 126, 170, 175, 248, 371
Muskelverletzung 102
Muskelverspannungen 55, 62, 64f.
– im Rücken 353
Mutlosigkeit 112, 339
Myristica fragrans 257f.
– *sebifera* 258
Myrrhe 258f.
– Opoponax- 259

N

Nabel, suppender, bei Säuglingen 303
Nachgeburtsblutung 349
Nachtkerze 260f.
Nachtschweiß 116, 247, 269
Nackenbeschwerden 47, 70, 175, 407
Nackt-Gerste 136
Nackt-Hafer 147
Nagelbett-Entzündung 78
Nagelgeschwüre 188
Nagelpflege 82, 262, 330
Nagelpilz 80, 262
Narbenpflege 65, 72, 146, 175, 260
Nase, verschleimte 133
Nasenbluten 33, 160, 199, 210, 310, 343, 406
Nasennebenhöhlen-Entzündung 45, 181, 241, 324
Nasenschleimhautpflege 287
Nasturtium aquaticum 87
– *officinale* 87f.
Nattern-Knöterich 199
Neembaum 261f.
Nephropathie, diabetischer, vorbeugen 359
Neroli 409f.

Nerven stärken 32f., 43, 92, 94, 101, 105, 111, 121, 125, 127, 148, 175, 234, 286, 290, 292, 297, 330, 325, 330, 341, 375
Nerven-Entzündung 348
Nervenleiden 111, 133, 175, 356, 369, 376
– degenerative 359
Nervenschmerzen 45, 60, 72, 102, 110, 126, 167, 182, 321, 344
– im Kopfbereich 379
Nervenunempfindlichkeit 252
Nervosität 34, 49, 55f., 62, 106, 108, 181f., 214, 222, 229, 231, 245, 248, 280, 351, 355, 367, 369, 391, 397, 410
Nesselfieber/Nesselsucht siehe Urtikaria
Neun-Kräuter-Suppe 354
Neuralgien 45, 60, 72, 102, 167, 175, 194, 245
– akute, im Gesichtsbereich 396
– durch Witterungsumschwung 39
Neurodermitis 54, 74, 78, 82, 98, 105, 173, 214, 261, 275, 303, 317, 348
– vorbeugen 303
Niaouli 357f.
Nieren(becken)-Entzündung 57, 73, 93, 199, 255
– akute 396
Nieren-Blasen-Schwäche 143
Nieren-Blasen-Verschleimung 222
Nierenblutung 306
Nieren-Erkrankungen/-Beschwerden 117, 140, 148, 159, 204, 216, 222, 356
Nierenschmerzen 42, 75, 164, 277
– kolikartige 379
– schneidende 199
Nierenschwäche 68, 119, 133, 191, 279, 326, 371
Nierensteine/-griß 57, 160, 219, 270, 306, 308, 333, 340, 391
Nigella arvensis 316
– *sativa* 316ff.
Nikotinentwöhnung erleichtern 148, 178
Nostalgie 134f.
Nostradamus 169
Notfallmittel, aromatherapeutische 357
Novalis 203

O

Ochsenzunge, Acker- 263f.
– Gewöhnliche 263f.
Ocimum tenuiflorum 60f.
Ödeme 73f., 91, 143, 164, 188, 192, 333, 371, 391
– durch Herzschwäche 333
Odermennig 264f.
Oenothera biennis 260f.
Offener Fuß 371
Offenes Bein 78, 132, 167, 197, 264, 317
Öffnung für die Außenwelt 41
Ohnmachtsanfälle 258
Ohren-Entzündung 60, 80, 212, 324, 412
– eitrig 160, 343
Ohrenschmerzen 110, 201
– dröhnende 369
Ohrgeräusche 62, 70, 141
Olea europaea 266f.
Olivenbaum 266f.
Öl-Zieh-Kur 330
Ononis spinosa 151f.
Operationen, Infektionsvorbeugung 310
Operationsvorbereitung allgemein 410
Opoponax-Myrrhe 259
Orange 408ff.
Orangenhaut siehe Cellulite
Origanum majorana 230f.
– *vulgare* 230f.
Ornithogalum umbellatum 246f.
Ortolf 71, 153
Oryza sativa 285ff.

Osteoporose vorbeugen 325

Ötzi 18

Oxyren 101

P

Paeonia officinalis 276f.

Pampelmuse 408ff.

Papaver rhoeas 251f.

– *somniferum* 251f.

Pappel, Balsam- 267ff.

– Schwarz- 268

– Zitter- 269f.

Papyrus Ebers 18, 27, 41

Paracelsus 18, 20, 26f., 43, 93, 174, 304, 379

Paratyphus 49

Parkinson-Krankheit 338, 359

Parodontose siehe Zahnfleischbluten

Paste 24

Pathogenese 7f.

Pelargonium graveolens 346ff.

Persea americana 53f.

Peruanischer Pfefferbaum 275

Pestwurz 271f.

Petasites hybridus 271f.

Petersilie 272ff.

Petroselinum crispum 272ff.

– *sativum* 272ff.

Peucedanum ostruthium 242f.

Pfeffer, Kubeben 275

– Schwarzer 274f.

Pfefferbaum, Peruanischer 275

Pfeffer-Knöterich 199

– Minze 247ff.

Pfingstrose 276f.

Pfirsich 278f.

Pflanzenfarbe dunkelbraun 376

Pflanzenfarbe grün 383

Pflanzenfarbe schwarz 162

Pflaume 279f.

Pfortaderstauung 190

Phantomschmerz nach Amputation 65

Phytotherapie 14f., 17f.

Picea abies 125f.

Pickel, entzündete 51, 259

Pigmentflecken 88, 115, 162, 288, 389, 409

Pilzerkrankungen

– der Atemorgane 224

– der Füße 357, 363

– der Haut 262, 288, 317, 403

– der Mundschleimhaut 387

– der Nägel 262, 288, 357, 363

– der Scheide 317, 357

– der Verdauungsschleimhäute 138, 224

– des Darms 317

– Vorbeugung allgemein 136, 262, 288

Pimpinella anisum 46f.

– *major* 69f.

Pinus cembra 192f.

– *mugo* 192f.

– *pinaster* 192f.

– *silvestris* 192f.

Piper cubeba 275

– *nigrum* 274f.

Plantago lanceolata 378f.

– *major* 378f.

Plinius 26, 203, 293

Plumbago europaea 74f.

– *litteralis* 75

PMS siehe Prämenstruelles Syndrom

Pollenallergie 73

Polyarthritis 387

Polygonum aviculare 198f.

– *bistorta* 199

– *hydropiper* 199

– *lapathifolium* 199

Polypen 361

Pomeranze 408ff.

Populus balsamifera 267ff.

– *nigra* 268

– *tremula* 269

Porst, Grönländischer 349

Potentilla anserina 126f.

– *erecta* 76f.

Potenzprobleme 148, 195, 254, 261, 296, 317, 333

Prämenstruelles Syndrom 129, 173, 175, 181, 207, 253, 272, 277, 317, 397

Preiselbeere 281f.

Prellungen 51, 65, 175, 317, 400

– Erste Hilfe 379

Press-Saft aus Frischpflanzen 24

Primel, Gift- 313

Primula elatior 313

– *obconica* 313

– *veris* 312f.

Probiotikum 122, 138, 231, 242, 357

Prostatabeschwerden 158, 209, 270, 333, 384, 413

Prüfungsvorbereitung 141, 186

Prunus cerasus 194f.

– *domestica* 279f.

– *dulcis* var. *dulcis* 233f.

– *persica* 278f.

– *spinosa* 310ff.

Psoriasis siehe Schuppenflechte

Psycho-Neuro-Immunologie 198

Psychose 338

Pubertät 220, 301

Pulmonaria officinalis 226f.

Puls, langsamer 333

Pulsatilla vulgaris 206f.

Pulver 24

Punica granatum 143f.

Purpur-Fetthenne 237

Pusteln 374

– scharlachrote 376

Q

Quaddelausschläge 85

Quendel 362f.

Quercus petraea 107

– *robur* 107f.

Quetschungen 51, 65, 132, 175, 264, 269, 305, 349

Quitte 282ff.

R

Rachen-Entzündung 77, 80, 107f., 127, 155, 159, 173, 182, 199, 265, 284, 288, 292, 301, 306, 311f., 351, 384, 400, 412

Rachengeschwüre 143

Rachenmandeln, schmerzhaft 376

Rachitis 104

Rainfarn 284f.

Räucherung 24, 387

– für die Atemwege 72, 126

– für eine gesunde Beziehung zwischen Göttern und Menschen 94

– für gute Raumatmosphäre 43, 193, 224, 297

– für Ruhe und nächtliche Traumarbeit 252

– zum Klären der Gedanken 133

– zum Reinigen der Raumluft im Krankenzimmer 231, 235

– zum Reinigen erhitzter Gemüter 193

– zur Geburtsförderung 288

Rauhaariges Weidenröschen 384
 Rebekka 18
 Regeneration nach Chemo- oder Antibiotika-Therapie 357
 – der Lebenskräfte nach Lebensprüfungen 368
 Reinigung der Raumatmosphäre 43, 193, 224, 297
 – der Luft im Krankenzimmer 231, 235, 353
 – geistig-spirituelle 387
 Reinigungskur 330
 Reinigungsmittel für Atemwegschleimhäute 399
 – für kreative Köpfe 399
 Reis 285ff.
 Reisekrankheit 71, 130, 170, 205, 231, 255
 Reizbarkeit 61, 351
 Reizblase 209, 218, 308, 378, 384
 Reizdarm 218
 Reizhusten 201, 233, 255, 284, 307, 314, 338
 – chronischer 351
 – trockener 107, 351, 379
 Reizmagen 248
 Reiztherapie 323
 – bei Rheuma, Migräne, Hautausschlägen 313
 – unspezifische 250
 Rekonvaleszenz 67, 78, 91, 92, 101, 116, 148, 168, 275, 294, 297f., 310f., 326, 389, 410
 Retina-Blutungen 91
 Retterspitz-Fluid 50, 65, 108, 206, 363
 Rhagaden 188
 Rheuma/Rheumatische Beschwerden 39, 60, 68, 72, 74, 85, 88, 100, 110, 117, 119, 123, 126, 132, 140, 143, 151f., 155, 162, 167, 170, 172f., 184, 190, 194, 197, 199, 202, 207, 210, 223, 226, 229, 245, 256, 261, 264, 268, 270, 275, 282, 308, 312f., 316, 322, 333, 344, 349, 353, 356, 366, 371, 376, 387, 396, 402, 403
Rhodiola rosea 295f.
Rhododendron andropogon 38f.
 – *chrysanthum* 38f.
 – *ferrugineum* 38
 Rhododendron, Himalaya- 38
Ribes nigrum 172f.
 – *rubrum* 171f.
 – *uva-crispa* 335f.
 Riemenblume 249
 Rigveda 18
 Ringelblume 287f.
 Rippenfell-Entzündung 324
 Roggen 289f.
 Römische Kamille 181
Rosa canina 293f.
 – *centifolia* 291f.
 – *damascena* 291f.
 – *gallica* 291f.
 Rosacea 101
 Rose 291f.
 – Wild- 293f.
 Rosen-Geranie 346ff.
 Rosenwurz 295f.
 Rosmarin 296ff.
Rosmarinus officinalis 296ff.
 Rosskastanie, Gewöhnliche 188ff.
 Rostblättrige Alpenrose 38f.
 Rot-Buche 89f.
 Rote Goldmelisse 245
 Rote Johannisbeere 171f.
 Rote Taubnessel 353ff.
 Rote Zauberrübe 401f.
 Röteln 172
 Roter Chinarindenbaum 92f.
 Rotzeder 372
Rubus arcticus 158
 – *chamaemorus* 255f.

– *fruticosus* 85f.
 – *idaeus* 157f.
 Rückbesinnung auf eigene Kräfte und Grenzen 37
 Rückenschmerzen 43, 175, 403
 – mit Verdauungsproblemen 406
 – plötzliche 248
 Ruhr 49, 386
 – chronische 179
Rumex acetosa 306f.
 – *crispa* 307
Ruscus aculeatus 239f.
Ruta graveolens 101f.

S

Safran, Echter 298f.
 Salbe 24
 Salbei, Echter 300f.
 – Lavendel 301
Salix alba 382f.
 – *nigra* 383
 Salutogenese 7f.
Salvia lavandulaefolia 301
 – *officinalis* 300f.
Sambucus ebulus 161f.
 – *nigra* 161f.
 Sanddorn 302f.
 Sandelholz 303f.
Sanicula europaea 305f.
 Sanikel 305f.
Santalum album 303f.
Saponaria officinalis 320f.
Satureja hortensis 79f.
 – *montana* 79f.
 Sauerampfer 306f.
 Sauer-Kirsche 194f.
 Säuglingskolik 181
 Schabzigerklee 77f.
 Schachtelhalm, Acker- 307f.
 Schädel-Hirn-Trauma 93
 Schafgarbe 309f.
 Scharfer Mauerpfeffer 237f.
 Scharlach 172, 340
 Scheiden-Entzündung 303, 355, 386
 Scheidenjucken 386
 Scheidenpilz 262, 317, 357
 Schilddrüsen-Erkrankungen 104
 Schilddrüsenüberfunktion 397
Schinus molle 275
 Schläfförderung/Schlafprobleme 40, 43, 48f., 55f., 72, 82f., 96, 101, 111, 148, 157, 164, 168, 175, 189, 201, 207, 214, 231, 234f., 257, 266, 270, 311, 318f., 343, 355, 365, 368f., 373, 397
 – bei Kindern 124
 Schlaflosigkeit aus Verbitterung 393
 – durch Übelkeit 247
 Schlaf-Mohn 251f.
 Schlafsucht 341
 Schlaganfall 60, 93, 137, 147
 – vorbeugen 313
 Schlagverletzung 175
 Schlehdorn 310ff.
 Schleimhautblutung 160
 Schleimhäute, trockene 364
 Schleimhaut-Entzündung/-Reizung 90, 123, 146, 165, 181, 229, 233, 255, 292, 347, 400
 Schleimhautgeschwür 347
 Schleimhautpflege 104, 107
 Schleimhautschwellung 233
 Schleimhautverletzung 308
 Schlüsselblume 312f.
 – Hohe 313

- Schmalblättriges Weidenröschen 384
 Schmerzen 195, 245, 268, 383
 – durch kleinste Bewegungen ausgelöste 402
 – im Brustbein 376
 – krampfartige 272, 364
 – nervöse 177, 229
 – unerträglich stechende 175
 – zwischen den Schulterblättern 376
 Schmerzlosigkeit 252
 Schneerose, Sibirische 38
 Schnittlauch 60, 314
 Schnittverletzung 175, 229, 327, 400
 – Erste Hilfe 146
 Schnupfen 165, 181, 201, 231, 327, 371, 412
 Schock 51, 110, 175, 185, 247, 259, 410
 Schöllkraut 315f.
 Schönheitsmaske 48
 Schopenhauer, Arthur 9
 Schopf-Lavendel 214
 Schreibkrampf 141
 Schröpfen 323f.
 Schrunden 188, 259, 270
 Schulterblätter, Schmerz zwischen den 376
 Schulterschmerz 403
 Schuppenflechte 42, 68, 118, 214, 261, 371
 Schürfwunden 54, 167, 175, 269
 Schwächezustände 33, 78, 170, 242, 389
 – bei älteren Menschen 92
 – mentale 34
 – während der Geburt 33
 Schwangerschaft 220, 286, 304, 326
 – Dammrissen vorbeugen 327
 – Erbrechen/Übelkeit 170, 209, 255
 – venöse Durchblutungsstörungen 400
 Schwangerschaftsstreifen 260
 – vorbeugen 327
 Schwarze Johannisbeere 172
 Schwarzer Andorn 42f.
 Schwarzer Holunder 161f.
 Schwarzer Maulbeerbaum 238f.
 Schwarzer Pfeffer 274f.
 Schwarzer Senf 323f.
 Schwarzer Sesam 325f.
 Schwarzes Bilsenkraut 70ff.
 Schwarzkümmel, Acker 316
 – Echter 316ff.
 Schwarz-Pappel 268
 Schweißfüße 109
 Schweißtreibende Mittel 162, 201, 222, 229, 313
 Schwellungen allgemein 51, 162, 192, 221
 Schwertlilie, Deutsche 318f.
 – Verschiedenfarbige 318f.
 Schwindel 141, 144, 214, 250
 Schwitzen, übermäßiges 301, 413
Scleranthus annuus 197f.
Secale cereale 289f.
Sedum acre 237f.
 – *album* 237f.
 – *praealtum* 237f.
 – *rupestre* 238
 – *sexangulare* 238
 – *telephium* 237f.
 Seelentröster 288
 Sehkraft stärken 37, 88, 124, 155
 Sehnen-Entzündungen 65
 Sehnenprobleme/-verletzung 102, 220f., 308, 327
 Sehnenscheiden-Entzündung 402
 Sehstörungen 52, 157
 Seifenkraut, Echtes 320f.
 Seitenstechen 236
 Selbstakzeptanz 193
 Selbstbewusstsein 212
 Selbstfindung 202
 Selbsttäuschung 257
 Selbstvertrauen 58, 366
 Sellerie, Echter 321f.
Sempervivum tectorum 153f.
 Senf, Acker- 323
 – Schwarzer 323f.
 – Weißer 323f.
 Sensibilität für andere 182
 Sesam, Schwarzer 325f.
 – Weißer 325f.
Sesamum indicum 325f.
 – *indicum nigrum* 325f.
 Sexualität, unausgeglichene 231, 296
 Sexuelle Überreizung 383
 Sheabaum 326f.
 Siam-Benzoe 66f.
 Sibirische Schneerose 38
 Sibirischer Sumpfporst 349
Sideritis scardica 112f.
 Signaturenlehre 18, 27, 116, 244, 313
 Silberdistel 328f.
 Silber-Weide 382f.
Silybum marianum 235f.
Sinapis alba 323f.
 – *arvensis* 323
 – *nigra* 323f.
 Sirup 25
 Skorbut 33, 256
 Skrofulose 104
 Sodbrennen 115, 151, 157, 186, 219, 248, 322
Solidago canadensis 142f.
 – *virgaurea* 142f.
 Sommer-Linde 221
 Sommersprossen siehe Pigmentflecke
 Sonnenallergie 54
 Sonnenblume 329f.
 Sonnenbrand 38, 162, 175, 181
 Sonnenhut 331f.
 Sonnenröschen, Gelbes 94
 Sonnenschutz 37, 151, 171, 173, 267, 303, 326
Sorbus aucuparia 99f.
 Spannungen, emotionale 356
 Spannungsgefühl in den Brüsten 397
 Spannungskopfschmerz 115, 248, zu Kopfschmerzen
 Spargel 332f.
 Speichelfluss, erhöhter 75
 Speik-Lavendel 214
Spiraea ulmaria 228f.
 Spirituelle Anbindung an höhere Mächte 304
 Spirituelle Unterstützung 409
 Spitz-Wegerich 378f.
 Springkraut, Drüsiges 334f.
 Stabwurz 101
 Stachelbeere 335f.
 – Indische 335
 Standhaftigkeit 39
 Stärkungsmittel 98, 102, 113, 116, 126, 179, 248, 259, 280, 285,
 297, 328, 357, 391
 – für die seelische Verfassung 353
 – für schwächliche Kinder 394
 Stechapfel, Gewöhnlicher 336ff.
 Stechginster 338ff.
 Stechpalme 340f.
 Stein-/Grießleiden allgemein 39, 199, 218, 373
 Steiner, Rudolf 364
 Steinklee, Echter 342f.
 Sterbebegleitung 101, 214, 291, 372, 387, 413

Stern-Eukalyptus 123
 Stichwunden 229
 Stiefmütterchen, Wildes 345f.
 Stiel-Eiche 107ff.
 Stimmband-Entzündung 62
 Stimpfpflanze 99, 214, 265
 Stimmung aufhellen 40, 82, 99, 113, 147, 167, 201, 234, 263, 280, 317, 359, 367, 369, 375, 396
 Stimmungsschwankungen 182, 207, 299, 407
 Stirnhöhlen-Entzündung 62
 Stirnkopfschmerz 343, zu Kopfschmerzen
 Stockrose 233
 Stoffwechsel anregen/regulieren 49, 111, 120, 132, 137, 140, 146, 152, 188, 191, 195, 290, 310, 346, 389, 409
 Stoffwechselstörungen, chronische 358
 Storchschnabel 346ff.
 Störungen, nervöse 183
 Strahlenschäden der Haut 303
 – vorbeugen 357
 Stress 55, 245, 285, 296, 301, 313, 383
Strychnos nux vomica 82f.
 Stuhl, blutiger 333
 Sturzverletzung 175
Styrax tonkinensis 66f.
 Sumpfpflanze, Europäischer 348f.
 – Sibirischer 349
 Süßholz 350f.
 Süß-Mandel 233ff.
Symphytum officinale 64f.
 Symptomwechsel 68, 299
Systema naturae 28
Syzygium aromaticum 137f.

T

Tabernaemontanus, Jacobus Theodorus 28, 44, 305
 Talg-Muskatnussbaum 258
Tanacetum vulgare 284f.
 Tanne, Weiß- 351ff.
Taraxacum officinale 225f.
 Taubnessel, Rote ff.
 – Weiße 353ff.
 Tausendgüldenkraut, Echtes 355f.
 Tee 25
 – Assam- 358f.
 – Ceylon- 358f.
 – Grüner 358f.
 – Oolong- 358f.
 – Schwarzer 358f.
 – Weißer 358f.
 Teebaum 356ff.
 Tee-Ersatz 384
 Tee-Kuren 25
 Tee-pflanze 358f.
 Tetanus 235
 Theophrast 27, 83
 Theriak 33, 44, 55, 69
 Thuja 360f.
Thuja occidentalis 360f.
 Thymian 361ff.
 – Zitronen- 363
Thymus serpyllum 362f.
 – vulgaris 361ff.
 Tierbisse 229, 332, 349
 Tiger-Lilie 220
Tilia cordata 221f.
 – grandiflora 221f.
 Tinktur 25
 Tinnitus siehe Ohrgeräusche
 Tobsuchtsanfälle 133
 Tollkirsche 363f.

Tormentill 76f.
 Tourette-Syndrom 149
 Traditionelle Chinesische Medizin TCM 322
 Trägheit 252
 Traube, Bären- 56f.
 Trauben-Eiche 107
 Trauer/Traurigkeit 74f., 82, 180, 292, 393, 410
 Trauma, körperlich/seelisch 95, 112, 183, 185, 246, 259, 349
 Trennungsschmerz 180
Trigonella caerulea 77
 – foenum-graecum 77f.
 Trinkwasser-Desinfektionsmittel 405
Triticum aestivum 97
 – dicoccum 97
 – spelta 97f.
 Trott-Tschepe, Jürgen 19
 Trotula di Reggio 18
 Trotzanfälle, kindliche 183
 Tuberkulose 199, 216, 226f., 255
 Tumorchemmung 130, 267, 405
 Turner, William 28
Tussilago farfara 164f.
 Tutanachamun 178, 317

U

Übelkeit 43, 64, 83, 182, 191, 275, 301
 – in der Schwangerschaft 170, 209, 255
 – nach (fett) Essen 209, 249, 319
 Über die Heilmittel 27
 Überbein 65
 Überforderung 365
 Übergewicht 341, 391
 – durch Ödeme 333
 – vorbeugen 359
 Überreizung 214, 258
 – sexuelle 383
 – vorbeugen 182
 – zerebrale 393
 Überwärmung 248
 Ulcus cruris siehe Offenes Bein
Ulex europaeus 338ff.
 Ulme, Englische 365f.
 – Feld- 365f.
 – Gold- 365
Ulmus campestris 365f.
 – minor 365f.
 – minor var. vulgaris 365f.
 Umschlag 25
 Uneigennützigkeit 292
 Unguentum 24
 Unruhezustände 55, 72, 177, 252, 355, 359, 373, 397
 Unterleibsblutung 306
 Unterleibs-Erkrankungen 192
 Unterleibsmuskulatur stärken 354
 Unterleibsorgane stärken und anregen 219, 322
 Unterleibsschmerzen/-krämpfe 55, 349
 Unterstützung, seelische 170
 Unterzuckerung 290
 – Erste Hilfe 49
 Unzufriedenheit mit momentaner Lebenslage 407
 Urin, blutig, spärlich, mit Nierendruck 371
 Urin, eitrig 170
 Urinieren, schmerzhaftes 270
 Urogenitalerkrankungen 159, 270, 304
Urtica dioica 84f.
 – urens 84f.
 Urtikaria 85, 117

V

Vaccinium macrocarpon 281f.

Vaccinium myrtillus 154f.
 – *oxycoccos* 281f.
 – *vitis-idaea* 281f.
 Vaginalinfektionen 303
 Vaginalpflege 327
Valeriana officinalis 54f.
 Valnet, Jean 19, 29
Vanilla planifolia 366ff.
 – *tahitiensis* 367
 Vanille, Echte 366ff.
 – Tahiti- 367
 Veilchen, Wohlriechendes 368f.
 Venen-Entzündung 151, 166, 207, 343
 Venen-Erkrankungen 82, 240, 373, 389
 Venenstauung 190
 Venentonomikum 129, 343
Verbascum densiflorum 200f.
 – *thapsus* 200f.
Verbena officinalis 110f.
 – *triphylla* 111
 Verbene, Zitronen– 110f.
 Verbrennungen/Verbrühungen 107, 154, 167, 172, 175, 197, 210, 217, 221, 228, 269f., 272, 283f., 288, 292, 303, 305, 327, 332, 354
 – Erste Hilfe 214, 357, 379
 Verdauung fördern 60f., 63, 68, 78, 80, 92, 101, 115, 118, 120f., 124, 130, 138, 157, 168, 173, 179, 186, 188, 191, 202, 204, 214, 226, 239, 255, 259, 279, 286, 290, 297, 317, 319, 322, 324f., 341, 344, 356, 381, 392, 394, 405
 Verdauung, geregelte 280
 Verdauungsbeschwerden/-störungen 35, 43, 45, 49, 60, 64, 72, 108, 118, 159, 170, 179f., 186, 219, 224, 229, 248, 249, 275, 298, 312, 339, 344, 371, 381, 407
 – bei Säuglingen 394
 – krampfartige 182
 Verdauungskrise bei anstehendem persönlichem Entwicklungsschritt 170
 Vergiftungen 45, 221, 406
 – emotionale 236
 Vergiftungsähnliche Symptome, psychosomatisch bedingt 49
 Verhalten, autoritäres 58
 – selbstzerstörerisches 236
 Verhärtungen 365
 – innere 273, 343
 Verhornungen 220
 Verletzungen 132, 210, 224, 242, 259, 264
 – schmerzhaft 397
 – stumpfe 132
Veronica beccabunga 105
 – *officinalis* 104f.
 Verrenkungen 65, 132, 221, 269
 Verschiedenfarbige Schwertlilie 318f.
 Verspannungen 214, 222, 242
 Verstauchungen 51, 65, 167, 170, 269, 301, 327, 317
 Verstopfung 75, 100, 115, 117f., 206, 233, 258, 279f., 307, 311f., 326, 329, 333, 341, 346, 381, 406, 407
 – akute 37f.
 – chronische 98, 124, 148, 172, 218
 – mit Kopfschmerz 322
 Vertrauen 75, 135, 186
 Verwirrheitszustände 93, 133, 150
 Verwundungen 102
 Verzweiflung 316, 339
 Vier-Säfte-Lehre 18, 27
Viola odorata 368f.
 – *tricolor* 345f.
 Virginischer Wolfstrapp 397
 – Zauberstrauch 399f.
Viscum album 249f.

Vitamin-C-Spender 32f., 68, 84, 88, 99, 139, 171ff., 256, 264, 296, 303, 307, 384
 Vitaminmangel 294
Vitellaria paradoxa 326f.
Vitex agnus castus 252f.
Vitis vinifera 388f.
 Vogel 331
 Vogel-Knöterich 198f.
 Völlegefühl 35, 43, 58, 130, 186, 195, 206, 219, 394
 Vorbeugung allgemein 98, 147, 195, 336
 – antibakterielle 361
 – bei ersten Krankheitszeichen 381
 Vulvaekzem 75

W

Wacholder, Gewöhnlicher 370ff.
 Wachstumsphasen unterstützen 326
 Wachstumsstörungen 91, 136
 Wadenkrämpfe, nächtliche 240
 Wahrnehmungsstörungen 258, 296, 338
 Walahfrid Strabo 220
 Wald-Erdbeere 116f.
 Wald-Himbeere 157ff.
 Wald-Kiefer 192ff.
 Waldmeister 372f.
 Waldrebe, Aufrechte 373f.
 – Gewöhnliche 373f.
 Walnuss, Echte 375f.
 Wandalbertus 372
 Warzen 60, 133, 154, 175, 188, 288, 316f., 361, 379
 Wasabi 241
 Wasserdost, Durchwachsener 376ff.
 – Gewöhnlicher 377f.
 – Indianischer 377
 Wassereinlagerungen siehe Ödeme
 Wasserlassen, nächtliches bei größeren Kindern 413
 Wechseljahre 32, 62, 114, 121, 129, 144, 164, 173, 186, 220, 261, 290, 296, 301, 317, 326, 330, 391, 397, 405, 410
 Wegerich, Breit- 378f.
 – Spitz- 378f.
 Weg-Malve 232
 Wegwarte 380f.
 Wehen, ausbleibende 179, 380f., 405f.
 Wehrhaftigkeit entwickeln 80, 138
 Weide, Silber- 382f.
 Weidenröschen, Kleinblütiges 383f.
 – Rauhaariges 384
 – Schmalblättriges 384
 Weiderich, Blut- 385f.
 Weihrauch, Arabischer 386f.
 Wein 25
 Weinrebe, Edle 388f.
 Weiss, Rudolf Fritz 29
 Weiß-Birke 72ff.
 Weißdorn, Eingrifflicher 390f.
 – Zweigrifflicher 390f.
 Weiße Esche 119
 Weiße Goldmelisse 245
 Weiße Taubnessel 353ff.
 Weiße Zauberrübe 401f.
 Weißer Andorn 42f.
 Weißer Mauerpfeffer 237
 Weißer Maulbeerbaum 238
 Weißer Senf 323f.
 Weißer Sesam 325f.
 Weißes Bilsenkraut 70f.
 Weißfleckenkrankheit 42
 Weißfluss 129, 144, 221, 233, 270, 298, 303, 355, 357, 375, 386
 Weiß-Tanne 351ff.

Weizen 97
 Weizen-Allergie 98
 Wermut 391ff.
 Wesentliches erkennen 319
 Wickel 25
 Widerstandskraft 138
 Wiesen-Arnika 49
 Wiesen-Kerbel 190f.
 Wiesenkümmel 393ff.
 Wilde Karde 187f.
 Wilde Malve 232f.
 Wilder Ampfer 306
 Wilder Hafer 148
 Wildes Stiefmütterchen 345f.
 Wild-Rose 293f.
 Willensschwäche 64
 Windpocken, Hautjucken 245
 Winterdepression 353, zu Depression
 Wintergrün 395f.
 Winter-Linde 221ff.
 Wirbelsäulenbeschwerden 70, 132
 Witterungsneuralgien 39
 Wochenbettpsychose 338
 Wohlriechendes Veilchen 368f.
 Wolfstrapp, Chinesischer 397
 – Europäischer 396f.
 – Virginischer 397
 Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen 29
 Wundbrand 332
 Wunden/Wundbehandlung 33, 43, 58, 65, 72, 78, 82, 87, 99,
 112, 115, 172f., 199, 201, 210, 216, 220, 233, 242f., 255, 270,
 288, 305, 317
 – alte 356
 – blutende 216, 288, 306f., 347f., 386
 – eitrige 95, 143, 146, 197, 223, 332, 373
 – entzündete 389
 – Erste Hilfe 146, 349, 379, 399
 – geschwürige 104
 – infizierte 129, 175, 243, 379
 – innere 212
 – klaffende 387
 – nässende 379
 – offene 214
 – schlecht heilende 265, 288, 292, 346ff., 403
 – seelische 95, 259
 Wundheilung 127, 132, 143, 167, 175, 221, 228, 233, 366, 381,
 386
 Wundherde bereinigen 357
 Wundliegen siehe Dekubitus
 Wundreinigung/-desinfektion 129, 133, 306, 335, 371
 Wundverband 267
 Wundvergiftung 332
 Wurmerkrankungen 60, 101, 140, 144, 179, 195, 262, 329, 339,
 356, 371
 Wut, starke 181

Y

Ysop, Berg 399
 – Echter 398f.

Z

Zahnaufbau 195, 325, 330, 336
 Zahnbelag (Plaque) vorbeugen 281
 Zähne 32, 138
 – lockere 68, 87, 199
 Zahnen 181, 243, 277, 330
 – mit Durchfall 344
 – zweites 330
 Zahnextraktion, Blutung stillen 400
 Zahnfleischbluten 33, 65, 68, 76, 91, 108f., 152, 259, 294, 330

Zahnfleisch-Entzündung 87, 127, 259, 288, 292, 347, 400
 Zahnfleischpflege 138, 172, 301, 409
 Zahngeschwüre 233
 Zahnpflege 222, 259, 301
 Zahnschmerzen 72, 127, 133, 137f., 140, 152, 239, 243, 275,
 288, 294, 306, 317, 344, 356, 391
 – Erste Hilfe 75, 389
 Zauberstrauch, Virginischer 399f.
 Zaunrübe, Rote 401f.
 – Weiße 401f.
 Zeder, Atlas- 402f.
 – Himalaya- 403
 – Libanon- 402f.
 Zellaufbau 290
 Zerkauen 25
 Zerrissenheit, innere 198
 Zerrungen 175
 Zimtbaum, Ceylon- 404ff.
Zingiber officinalis 169f.
 Zirbel-Kiefer 192
 Zitrone 409f.
 Zitronen-Eukalyptus 122f.
 Zitronen-Thymian 363
 Zitronen-Verbene 110f.
 Zitronengras 406f.
 Zitrusbäume 408ff.
 Zittern 301
 Zitter-Pappel 269f.
 Zöliakie siehe Glutenunverträglichkeit
 Zucker-Birke 73f.
 Zuckerkrankheit siehe Diabetes
 Zungenkrebs 329
 Zwangsstörungen 114
 Zweigriffliger Weißdorn 390f.
 Zwerg-Holunder 161
 Zwiebel 410ff.
 Zypresse, Italienische 412f.

Bildnachweis

Mit 502 Fotos: 339 Fotos von F. Hecker (S. 2, 4 alle, 5 alle, 7, 8, 10, 11, 14, 15 alle, 16 alle, 20, 21 links, 30, 31, 33, 34 alle, 38 alle, 41 alle, 42 alle, 44 alle, 47, 48, 49 links, 50, 51, 54, 55, 56 alle, 57, 59 alle, 61, 62 alle, 64 alle, 67 unten links & unten rechts, 70, 72 alle, 74 unten rechts, 76, 79, 80, 81 links, 84, 85, 87, 89 alle, 90, 91, 93 alle, 94, 95 unten rechts, 97 rechts, 99, 100, 101 alle, 103 alle, 104 links, 106 alle, 107 alle, 109, 114 alle, 116, 117, 118 alle, 120 alle, 121 alle, 123, 124, 125, 126, 128, 131, 132, 134 alle, 135, 139 alle, 140, 142, 143 alle, 145 alle, 146 alle, 148, 150 alle, 151 alle, 153, 154 alle, 157, 159 alle, 160, 161, 162 alle, 163, 164 alle, 166 alle, 167, 170, 171, 172 alle, 174 alle, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 187 links, 188, 189, 190 rechts, 192 alle, 193, 194 alle, 198, 199, 200 links, 201 oben, 203, 206 alle, 208 alle, 211, 212, 213 alle, 214, 215, 216, 218 alle, 221 alle, 222, 223 alle, 224, 225, 226, 228 alle, 230, 231, 232, 233 alle, 235 unten, 237, 238 unten, 239 links, 240 alle, 242 alle, 244, 247, 248, 249 alle, 251 alle, 252 oben links & unten links, 254, 255 alle, 260, 263, 264 alle, 266 alle, 268, 269, 271 alle, 272 alle, 273, 276, 277, 278, 279 alle, 281, 282, 284 alle, 287, 288, 289, 290, 293, 294, 295, 296 alle, 300, 301, 302 alle, 306 alle, 307 alle, 309 alle, 310 alle, 312, 314 alle, 315, 316 oben, 324, 328, 329, 330, 331, 332 unten links, 334, 335 alle, 336 unten links & unten rechts, 338, 340 alle, 342, 345 alle, 346 alle, 348, 350 alle, 353 unten links & unten rechts, 355, 360, 361 alle, 363 alle, 365 alle, 368 alle, 370 alle, 371, 372, 373 alle, 374, 375, 376 oben & unten rechts, 378, 379, 380, 381, 382 alle, 384, 385, 388, 389, 390 alle, 391 alle, 393 alle, 394, 396 alle, 400, 401 alle, 408, 409 oben links & oben rechts, 410 oben, 412 alle); 1 Foto von R. Bala/ Blickwinkel über F. Hecker (S. 332 oben); 42 Fotos von M. Hassler/F. Hecker (S. 21 rechts, 43, 71 alle, 74 oben, 108, 112 unten, 119, 136, 147, 183 links, 196, 197, 220 alle, 239 rechts, 246, 257 links, 267 alle, 305 rechts, 318 links, 320, 321 links, 325 links, 349, 351, 353 oben, 354, 366 alle, 376 unten links, 397, 399 alle, 402, 403, 411); 2 Fotos von A. Jagel/Blickwinkel über F. Hecker (S. 75, 343 links); 75 Fotos von R. König/F. Hecker (S. 32 alle, 36 alle, 39, 40, 46 links, 53, 60, 63, 66, 74 unten links, 77 alle, 78, 82, 92 alle, 98, 110 alle, 112 oben, 129 alle, 137 alle, 141, 169 alle, 181, 183 rechts, 185 alle, 190 links, 201 unten links & unten rechts, 204, 206, 208, 209, 235 oben, 245, 257 rechts, 258 alle, 261, 274 alle, 275, 285 alle, 298, 299, 303 rechts, 305 links, 316 unten, 320 links, 321, 323 alle, 332 unten rechts, 336 oben, 341, 343 rechts, 356 alle, 358, 367, 383, 386 alle, 404 alle, 405, 406, 410 unten); 1 Foto von McPhoto/ Blickwinkel über F. Hecker (S. 195); 4 Fotos von F. Sauer/ F. Hecker (S. 156, 209 unten links, 238 oben, 318 rechts); 1

Foto von M. Schmidt/F. Hecker (S. 326 alle); 1 Foto von H. Schulz/Blickwinkel über F. Hecker (S. 115); 15 Fotos von R. Spohn/F. Hecker (S. 45, 46 rechts, 49 rechts, 69 alle, 81 rechts, 95 unten links, 97 links, 104 rechts, 187 rechts, 200 rechts, 209 unten rechts, 252 unten rechts, 303 links, 325 rechts, 409 unten); 3 Fotos von K. Wagner/Blickwinkel über F. Hecker (S. 67 oben, 319, 395); 1 Foto von K. Wothe/ Blickwinkel über F. Hecker (S. 407); 1 Foto von R. Bulgrin/ Kosmos (S. 25); 2 Fotos von Digitalstock (S. 9, 17); 7 Fotos von C. Fischer/Kosmos (S. 9 unten, 18, 19 alle, 22, 23 oben); 3 Fotos von Gartenschatz GmbH (S. 291 alle, 292); 3 Fotos von Shutterstock (S. 9 mittig, 23 unten, 26); 1 Foto von Zoonar/ Rau über F. Hecker (S. 204 links)

Mit 215 Farbzeichnungen: 14 Abbildungen von S. Haag/ Kosmos (S. 72, 101, 153, 203, 211, 125, 135, 225, 246, 269, 309, 351, 382, 383); 69 Abbildungen von R. Spohn/Kosmos (S. 32, 39, 38, 53, 62, 64, 66, 74, 82, 92, 109, 112, 117, 129, 137, 154, 159, 164, 169, 176, 177, 178, 179, 183, 185, 192, 194, 196, 198, 209, 215, 216, 220, 223, 226, 228, 233, 237, 240, 255, 257, 258, 261, 267, 274, 279, 285, 289, 295, 303, 314, 325, 326, 338, 343, 350, 356, 358, 361, 366, 372, 376, 386, 391, 393, 395, 404, 406); 25 Abbildungen von G. Kohnle/Kosmos (S. 34, 36, 46, 54, 60, 69, 77, 90, 110, 140, 143, 156, 161, 181, 188, 239, 242, 244, 287, 300, 320, 321, 329, 331, 375); 78 Abbildungen von M. Golte-Bechtle/Kosmos (S. 51, 33, 47, 56, 67, 70, 79, 81, 84, 85, 87, 89, 93, 99, 103, 104, 116, 118, 121, 128, 131, 132, 142, 145, 150, 151, 157, 164, 171, 172, 187, 197, 200, 206, 221, 230, 232, 235, 238, 249, 251, 254, 263, 264, 278, 281, 284, 291, 293, 302, 305, 306, 310, 312, 328, 334, 336, 340, 342, 345, 346, 348, 353, 355, 360, 363, 365, 368, 370, 378, 385, 388, 390, 396, 398, 402, 410, 413); 28 Abbildungen von R. Hofmann/Kosmos (S. 41, 95, 97, 100, 120, 123, 126, 146, 148, 165, 190, 201, 204, 208, 213, 218, 252, 266, 272, 276, 282, 298, 316, 318, 323, 335, 399, 408); 1 Abbildung von W. Söllner/Kosmos (S. 332)

Außerdem 2 historische Abbildungen von P. Schönfelder (S. 27) und 3 historische farbige Abbildungen von P. Schönfelder aus Sturm, Flora von Deutschland (S. 28/29)

Impressum

Umschlaggestaltung von estudio calamar unter Verwendung eines Fotos von Frank Hecker (Wegwarte, *Cichorium intybus*).

Haftungsausschluss

Für die in diesem Buch beschriebenen Rezepte und Räuchermethoden übernehmen Autoren und Verlag keine Haftung. Weder Autoren noch Verlag haften für Schäden, die aus der Anwendung der im Buch vorgestellten Hinweise und Ratschläge entstehen könnten. Bei gesundheitlichen Störungen sprechen Sie sich mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker ab, die vorgestellten Methoden bieten keinen Ersatz für eine therapeutische oder medizinische Behandlung.

Distanzierungserklärung

Mit dem Urteil vom 12.05.1998 hat das Landgericht Hamburg entschieden, dass man durch die Ausbringung eines Links die Inhalte der gelinkten Seite gegebenenfalls mit zu verantworten hat. Dies kann, so das Landgericht, nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanziert. Wir haben in diesem E-Book Links zu anderen Seiten im World Wide Web gelegt. Für alle diese Links gilt: Wir erklären ausdrücklich, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten haben. Deshalb distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten Seiten in diesem E-Book und machen uns diese Inhalte nicht zu Eigen. Diese Erklärung gilt für allein diesem E-Book angezeigten Links und für alle Inhalte der Seiten, zu denen Links führen.

Unser gesamtes Programm finden Sie unter kosmos.de

Über Neuigkeiten informieren Sie regelmäßig unsere Newsletter, einfach anmelden unter kosmos.de/newsletter

© 2013, Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-440-15051-1

Projektleitung: Dr. Stefan Raps

Lektorat: Oliver Wichmann, Dr. Stefan Raps

Satz: Barbara Kiesewetter

Produktion: Markus Schärtlein

KOSMOS.

Rundum gesund.



Die Heilkraft der Düfte

Der erste Naturführer zu den Pflanzen der Aromakunde. Er beschreibt die Verfahren zur Gewinnung von Aroma-Ölen, die botanischen Merkmale der wichtigsten Aroma-Pflanzen und erklärt, bei welchen Beschwerden ätherische Öle helfen: Die Engelwurz beruhigt die Nerven, Eukalyptus hilft bei Grippe und Infektionen der Atemwege, Lavendel stabilisiert die Psyche und lindert Schmerzen.

Gudrun und Peter Germann
Pflanzen der Aromatherapie
208 S., 230 Abb., €/D 19,99



Die Heilpflanzen des Edvard Bach

Bach-Blüten kennenzulernen heißt, ihre Wirkungsweise besser zu verstehen und anzuwenden. Der erste Naturführer zu den 38 Original Bach-Blüten – von der international renommierten Expertin Mechthild Scheffer! Nützliches Extra: ausführliches Register für schnelle Hilfe bei seelischen Belastungen.

Mechthild Scheffer
Die Original Bach-Blüten
192 S., 270 Abb., €/D 19,95



Sammeln, zubereiten, genießen

Aus vielen heimischen Pflanzen lassen sich schmackhafte Tees herstellen. Sie sind Heilmittel, Lebensmittel und Genuss. Doch wie unterscheidet man die Echte von der Römischen Kamille? Welche eignet sich besser für den Tee? Verwendet man sie frisch oder getrocknet, allein oder in Mischungen? Diese und weitere Fragen beantwortet Rudi Beiser in seinem Buch zu über 60 Pflanzen.

Rudi Beiser
Tee aus Kräutern und Früchten
176 S., 228 Abb., €/D 14,95