

# PAHLOW

## DAS GROSSE BUCH DER HEILPFLANZEN



Komplett  
aktualisierte  
NEUAUSGABE

G|U

# INHALT

|                                                                    |           |                                                 |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>VORWORT DES AUTORS</b>                                          | <b>6</b>  | FARBSTOFFE                                      | 23        |
|                                                                    |           | GERBSTOFFE                                      | 24        |
| <b>VORWORT ZU DIESER AUSGABE</b>                                   | <b>6</b>  | GLYKOSIDE                                       | 24        |
|                                                                    |           | SAPONINE                                        | 24        |
| <b>ÜBER DIESES BUCH</b>                                            | <b>8</b>  | ANORGANISCHE SUBSTANZEN                         | 25        |
|                                                                    |           | MUZILAGINOSA UND SCHLEIMSTOFFE                  | 25        |
| DIE AUSWAHL DER HEILPFLANZEN UND<br>VORBEMERKUNG DES BEARBEITERS   | 8         | PEKTIN                                          | 25        |
|                                                                    |           | LEKTINE                                         | 26        |
| DIE EINFÜHRENDE KAPITEL<br>DES BUCHES                              | 8         | VITAMINE, MINERALSTOFFE UND<br>SPURENELEMENTE   | 26        |
| Richtiger Umgang mit Heilpflanzen                                  |           | <b>HEILPFLANZEN ZUBEREITEN UND<br/>ANWENDEN</b> | <b>27</b> |
| Pflanzliche Wirkstoffgruppen                                       |           | ANWENDUNG – INNERLICH UND<br>ÄUSSERLICH         | 27        |
| Zubereitung und Anwendung von Heilpflanzen                         |           | VERGIFTUNG DURCH UNSACHGEMÄSSE<br>ANWENDUNG     | 29        |
| Heilpflanzen in der Homöopathie                                    |           | Erste-Hilfe-Maßnahmen                           |           |
| Heilkräuter als Gewürze                                            |           | <b>HEILPFLANZEN IN DER<br/>HOMÖOPATHIE</b>      | <b>30</b> |
| Alte Kräuterbücher und ihre Autoren                                |           | DAS WESEN DER HOMÖOPATHIE                       | 30        |
|                                                                    |           | Ähnliches mit Ähnlichem behandeln               |           |
| DIE HEILPFLANZEN DES BUCHES                                        | 9         | Die homöopathische Dosierung                    |           |
| Diese Informationen finden Sie in den<br>Heilpflanzen-Steckbriefen |           | Über die Therapie                               |           |
| Der Anhang                                                         |           | VERZEICHNIS DER HOMÖOPATHIKA                    | 32        |
|                                                                    |           | <b>HEILKRÄUTER ALS GEWÜRZE</b>                  | <b>36</b> |
| <b>EINFÜHRUNG UND<br/>ANLEITUNG</b>                                | <b>13</b> | RICHTIG WÜRZEN – GESÜNDER LEBEN                 | 36        |
|                                                                    |           | Basilikum • Bohnenkraut • Dill • Gartenkresse   |           |
|                                                                    |           | Majoran • Melisse • Schnittlauch                |           |
| <b>GENAUE BESTIMMUNG<br/>VON HEILPFLANZEN</b>                      | <b>14</b> | <b>DIE GEWÜRZPFLANZEN<br/>AUF EINEN BLICK</b>   | <b>38</b> |
| PFLANZENMORPHOLOGIE (BOTANIK)                                      | 14        | <b>ALTE KRÄUTERBÜCHER UND<br/>IHRE AUTOREN</b>  | <b>46</b> |
| Die Wurzel • Der Spross • Die Blätter                              |           | ALTERTUM                                        | 46        |
| Die Blüten • Die Früchte • Die Samen                               |           | MITTELALTER                                     | 48        |
| <b>ÜBER DAS SAMMELN UND<br/>TROCKNEN VON HEILPFLANZEN</b>          | <b>21</b> | RENAISSANCE UND NEUZEIT                         | 49        |
|                                                                    |           | ZEITTADEL                                       | 51        |
| <b>PFLANZLICHE WIRKSTOFFGRUPPEN</b>                                | <b>22</b> |                                                 |           |
| ALKALOIDE                                                          | 22        |                                                 |           |
| BITTERSTOFFE                                                       | 23        |                                                 |           |
| ÄTHERISCHE ÖLE                                                     | 23        |                                                 |           |

Ackerstiefmütterchen 54 • Agar-Agar 55 • Alant 56  
 Aloe 58 • Andorn 60 • Anis 61 • Arnika 63  
 Artischocke 65 • Augentrost 67 • Baldrian 68  
 Bärentraube 71 • Bärlapp 72 • Bärlauch 74  
 Basilienkraut 76 • Beifuß 77 • Beinwell 79  
 Berberitze (Sauerdorn) 80 • Besenginster 82  
 Bibernelle 83 • Bilsenkraut 85 • Birke 86  
 Bitterholz (Simaroubabaum) 88 • Bitterklee (Fieber-  
 klee) 89 • Bittersüßer Nachtschatten 91  
 Blasentang 92 • Bockshornklee 93 • Bohnenkraut 94  
 Boldo 96 • Brennessel 97 • Brombeere 99  
 Bruchkraut 101 • Brunnenkresse 103  
 Buchweizen 104 • Chinarindenbaum 106 • Dost 108  
 Efeu 110 • Eibisch 111 • Eiche 114 • Eisenhut 115  
 Eisenkraut 117 • Engelwurz (Angelika) 118  
 Enzian 120 • Erdrauch 123 • Esche 124 • Esskastanie  
 (Echte Kastanie) 126 • Eukalyptus 127 • Faulbaum 129  
 Fenchel 131 • (Roter) Fingerhut 133  
 (Wolliger) Fingerhut 134 • Flohsamenkraut 135  
 Frauenmantel 136 • FrühlingsAdonisröschen 138  
 Gänseblümchen 139 • Gänsefingerkraut 141  
 Galgant 142 • Gartenbohne 143 • Gewürznelke  
 (Nelken) 145 • Ginkgo (Tempelbaum) 146  
 Ginseng 148 • Goldrute 150 • Gottesgnadenkraut-  
 (Gnadenkraut) 151 • Großer Wiesenknopf 153  
 Gundermann (Gundelrebe) 154 • Habichtskraut 156  
 Hafer 157 • Hagebutte (Heckenrose) 159  
 Hamamelis (Virginische Zaubernuss) 161  
 Hanf (Indischer Hanf) 162 • Haronga 164  
 Hauhechel 165 • Heidekraut/Erika 167  
 Heidelbeere 168 • Herbstzeitlose 170  
 Herzgespann 171 • Heublumen (Grasblüten) 173  
 Hibiskus (Rote Malve) 175 • Himbeere 176  
 Hirtentäschel 177 • Holunder 179 • Hopfen 181  
 Ingwer 183 • Ipecacuanha (Brechwurzel) 185  
 Isländisch Moos 186 • Johanniskraut 188  
 Kalmus 190 • Kamille 192 • Kampf(baum) 195

Kanadisches Berufkraut 196 • Kapuzinerkresse 198  
 Kardamom 199 • Kardobenediktenkraut 200  
 Katzenpfötchen 202 • Kava Kava (Rauschpfeffer) 203  
 Kiefer / Latschenkiefer (Föhre) 204 • Kleinblütiges  
 Weidenröschen 205 • Klette 206 • Knoblauch 208  
 Knotige Braunwurz 211 • Kondurango 212  
 Königin der Nacht (Cactus) 213 • Königskerze  
 (Wollblume) 214 • Koriander 216 • Kornblume 218  
 Kreuzdorn 219 • Küchenschelle 221 • Kümmel 222  
 Kürbis 224 • Kurkuma 226 • Labkraut (Echtes oder  
 Gelbes) 228 • Lavendel 229 • Lein 231  
 Liebstöckel 233 • Linde 235 • Löffelkraut 237  
 Löwenzahn 239 • Lorbeer 241 • Lungenkraut 242  
 Mädesüß (Spierstaude) 244 • Maiglöckchen 245  
 Majoran 246 • Malve 249 • Mariendistel 250  
 Mate (Paraguaytee) 252 • Meerrettich 253  
 Meerzwiebel (Scilla) 254 • Meisterwurz 255





Melisse 256 • Mistel 259 • Mönchspfeffer 261  
 Muskatnuss 262 • Myrrhe 263 • Nachtkerze 265  
 Nelkenwurz 267 • Nieswurz (Weißer Germer) 268  
 Odermennig 269 • Oleander (Rosenlorbeer) 271  
 Olive (Ölbaum) 272 • Orthosiphon (Indischer  
 Blasen- und Nierentee) 274 • Pappel 275  
 Papaya (Melonenbaum) 276 • Paprika 277  
 Passionsblume 278 • Pastinake 280 • Petersilie 282  
 Pfefferminze 283 • Pockholz (Guajak,  
 Franzosenholz) 285 • Pomeranze 286 • Quendel  
 (Feldthymian) 288 • Ratanhia 290 • Raute 291  
 Rauwolfia (Schlangenwurz) 293 • Rettich 294  
 Rhabarber 296 • Ringelblume (Calendula)  
 297 • Rittersporn 299 • Rizinus (Wunderbaum) 300  
 Rosmarin 301 • Rosskastanie 304 • Rotklee  
 (Wiesenklee) 305 • Sägepalme (Sabal serrulata) 307  
 Salbei 308 • Sanddorn 310 • Sanikel 311  
 Sarsaparille 313 • Schachtelhalm (Ackerschachtel-  
 halm) 314 • Schafgarbe 317 • Schlangenknocherich 319  
 Schlehe (Schlehdorn) 321 • Schlüsselblume  
 (Primel) 322 • Schwalbenwurz 324  
 Schwarze Johannisbeere 325 • Schwarzer Pfeffer 327

Schwarzkümmel 328 • Seidelbast 330  
 Seifenkraut 331 • Senf 333 • Senna 335  
 Silberdistel 336 • Sonnenblume 337 • Sonnenhut  
 (Echinacea) 339 • Sonnentau 341 • Spargel 343  
 Spitzwegerich 345 • Stechapfel 347 • Steinklee 349  
 Stinkender Storchschnabel (Ruprechtskraut) 350  
 Stockrose 352 • Süßholz 353 • Taigawurzel  
 (Eleutherococcus) 355 • (Weiße) Taubnessel 356  
 Tausendgüldenkraut 358 • Teestrauch 360  
 Teufelskrallen 361 • Thuja (Lebensbaum) 363  
 Thymian 363 • Tollkirsche (Belladonna) 366  
 Tormentill (Blutwurz, Aufrechtes Fingerkraut) 368  
 Traubensilberkerze 370 • Wacholder 372  
 Waldmeister 374 • Walnuss 375 • Wegwarte 377  
 Weide 379 • Weißdorn 380 • Wermut 383  
 Wohlriechendes Veilchen 385 • Wolfstrapp 387  
 Wundklee 388 • Wurmfarne 390 • Ysop 391  
 Zimtrinde (Ceylonzimt) 392 • Zwergholunder  
 (Attich) 394 • Zwiebel (Küchenzwiebel) 395

## WEITERE HEILPFLANZEN

399

Ackergauchheil 400 • Alpenampfer 401  
Alpenveilchen 401 • AmerikanischerSchneeball 402  
Angosturabaum 402 • Aronstab 402 • Asant 403  
Bärenklau (Wiesenbärenklau) 404  
Baumwollpflanze 404 • Benzoe 405  
Bergamotte 405 • Bertram 406 • Betelnuss  
(Arekpalme) 406 • Betonie (Ziest) 407  
Bingelkraut 407 • Brechnuss 408 • Buche  
(Rotbuche) 409 • Bukkostrauch 409  
Citronellgras 410 • Dill 410 • Diptam 411  
Eberesche 412 • Einbeere 413 • (Wald-)Erdbeere 414  
Erdnuss 415 • Eselsdistel 415 • Euphorbium 416  
Fabianakraut 416 • Färberginster 417  
Feigenbaum 418 • Flatterbinse 418  
Frauenwurzel 418 • Gamander 418 • Geißraute 419  
Gefleckter Schierling 419 • Gelber Jasmin 420  
Gewürzsumach 420 • Giftsumach, eichen-  
blättriger 421 • Granatapfelbaum 421 • Guarana 422  
Haselwurz 422 • Hauswurz 423 • Hohlzahn 424  
Huflattich 425 • -1 Zeile 425 • Jaborandistrauch 426  
Jalape 426 • Johannisbrotbaum 427  
Kaffeestrauch 427 • Kakaobaum 428 • Kanadische  
Gelbwurzel 428 • Kartoffel 429 • Katechu 429  
Kokastrauch 429 • Kolanuss 430 • Koloquinte 430  
Kopaivabaum 431 • Kubebe 431 • Laminaria 431  
Lobelienkraut 431 • Mais 432 • Mandelbaum (bittere  
Variante) 433 • Mandelbaum (süße Variante) 433  
Manna-Esche 433 • Maranta (Pfeilwurz) 434  
Mastix-Pistazie 434 • Muira-Puama 435 • Olibanum  
(Weihrauchbaum) 435 • Perubalsam 435  
Pfaffenhütchen 436 • Pfingstrose 437 • Physalis 438  
Pimentbaum (Nelkenpfeffer) 438 • Podophyllum 439  
Purgierlein 439 • Quassie (Simaroubabaum) 440  
Quebracho 440 • Quitte 440 • Rhododendron 441  
Rosmarinheide 441 • Sabadille 442 • Sadebaum 442  
Safran 443 • Salbeigamander 444  
Schleifenblume 444 • Schwertlilie 444 • Sesam 445

Stechpalme 445 Styrax (Amberbaum) 446  
Sumpfporst 446 • Syzygium (Jambulbaum) 447  
Traubenkraut (Ambrosia) 447 • Uzara 447  
Vanille 448 • Wasserfenchel 448 • Weizen 449  
Yohimbe 449 • Zitronenbaum 450 • Zitwer 450  
Zitwerwurzel(stock) 451

## ZUM NACHSCHLAGEN 453

LITERATUR 454

BESCHWERDENREGISTER 458

SACHREGISTER 468

IMPRESSUM 504

### HINWEIS UND WARNUNG

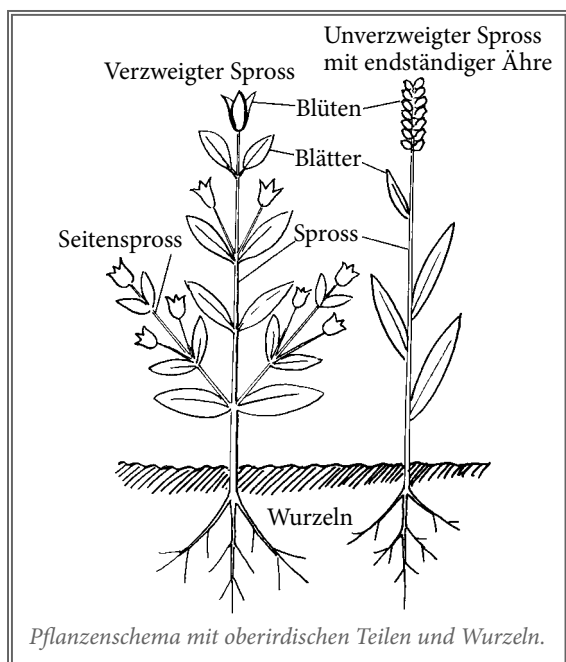
Im vorliegenden Buch werden auch Gift-  
pflanzen vorgestellt. Dabei handelt es sich um  
hochwirksame Heilpflanzen, die, zu Arznei-  
mitteln verarbeitet, ausschließlich für die  
ärztliche Praxis bestimmt sind. Die im Buch als  
Giftpflanzen gekennzeichneten Heilpflanzen  
dürfen keinesfalls zur Selbstbehandlung  
verwendet werden.

Wer Heilpflanzen selbst sammeln möchte,  
muss vor Verwechslungen gewarnt werden.  
Viele Heilpflanzen gehören beispielsweise zur  
Familie der Doldengewächse, in der es auch  
giftige Arten gibt. Gehen Sie beim Sammeln  
mit äußerster Sorgfalt vor; die Erkennungs-  
merkmale im Beschreibungstext, in Zeichnung  
und Foto müssen mit der gefundenen Pflanze  
voll übereinstimmen. Nur exakt bestimmte  
Pflanzen mitnehmen. Bei geringstem Zweifel:  
Pflanze nicht verwenden!

# GENAUE BESTIMMUNG VON HEILPFLANZEN

## PFLANZENMORPHOLOGIE (BOTANIK)

Es ist wichtig, dass derjenige, der sich mit Heilpflanzen befassen möchte, auch etwas über den Aufbau einer Pflanze weiß, über ihre Organe und deren Aufgabe. Einmal, weil er dann die Pflanzenbeschreibung besser verstehen kann, bei der es ohne den Gebrauch von Fachausdrücken kaum geht, zum anderen, weil er diese Kenntnisse braucht, wenn er Heilpflanzen sammeln und aufbereiten will.



Die *Wurzel*, der *Spross* und die *Blätter* dienen der Ernährung der Pflanze, *Blüten* und *Früchte* der Fortpflanzung.

Normalerweise befinden sich die Wurzelorgane unter der Erde und verankern so die Pflanze im Boden. Über dem Erdboden finden wir in der Regel Spross, Blätter und Blüten. Natürlich gibt es auch Ausnahmen von dieser Regel. Beim Wurzelstock beispielsweise, der von Laien fälschlich auch Wurzel genannt wird, handelt es sich um einen Spross, der aber den-

noch nur unter der Erde zu finden ist. Dass es ein echtes Sprossorgan ist, sieht man an den Blattschuppen: Es sind umgewandelte Blätter – und Blätter gehören zum Spross, aber nie zur echten Wurzel.

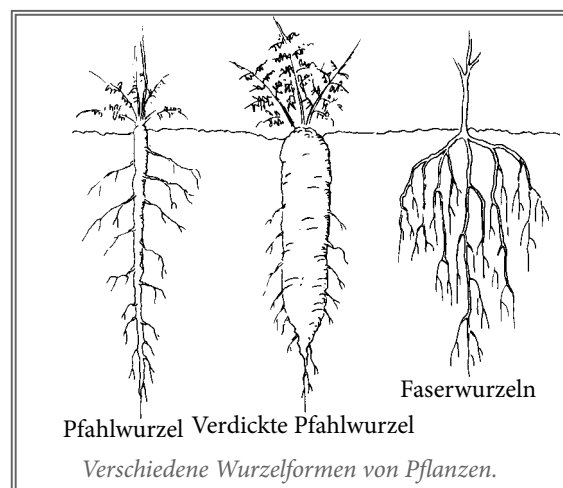
## Die Wurzel

Mit der *Wurzel* nimmt die Pflanze Wasser und Nährstoffe in gelöster Form aus dem Boden auf; Wurzelhaare leisten hierbei eine wichtige Hilfe. Die Wurzel verankert die Pflanze an ihrem Standort. Sie kann ausdauernd sein und jährlich neue Triebe ausbilden, sie kann aber auch wie die oberirdischen Teile im Herbst absterben.

Wir unterscheiden verschiedene Wurzelformen: Die *Pfahlwurzel* wächst senkrecht nach unten und zweigt nach den Seiten schwächere Wurzeläste ab. So ist sie fest im Boden verankert, für die Nahrungsaufnahme erreicht sie zusätzlich große Tiefe und Breite.

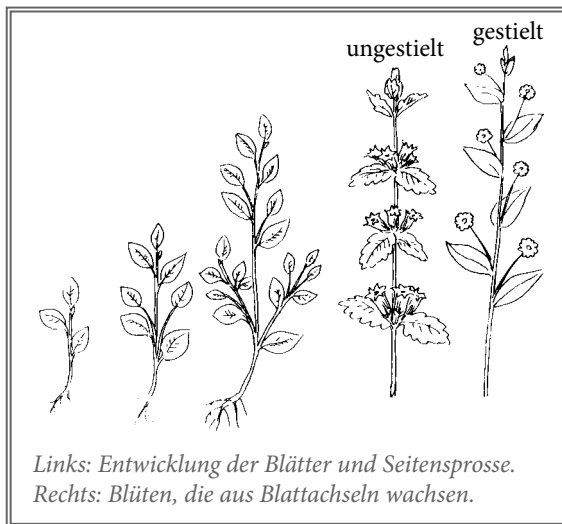
Die *fleischig verdickte Pfahlwurzel*, wie wir sie beispielsweise bei der Möhre, dem Rettich und den Rüben finden, speichert Nährstoffe. Die Pfahlwurzeln, auch die Pflanzen, die aus ihnen wachsen, werden häufig als Gemüse genutzt oder sind Futterpflanzen für das Vieh.

Weist eine Pflanze mehrere bis viele gleich starke Wurzeln auf, so spricht man von *Faserwurzeln*.



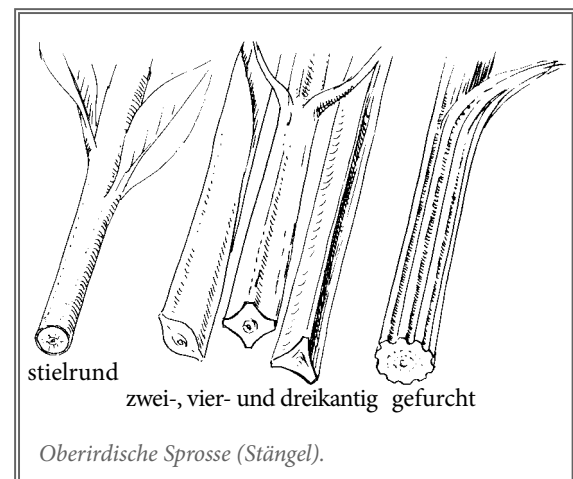
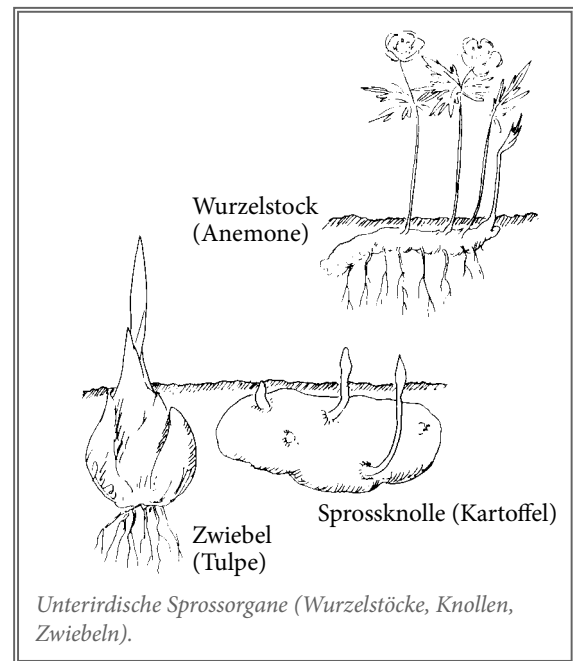
## Der Spross

Oberirdische Sprossorgane sind entweder der krautige *Stängel* oder der holzige *Stamm*. Krautige Stängel werden von einjährigen Pflanzen entwickelt, solchen, die innerhalb eines Jahres ihre Entwicklung abschließen: von der Keimung im Frühjahr bis zum Absterben im Herbst. Zweijährige Pflanzen, also solche, die »vom Werden bis zum Vergehen« zwei Jahre benötigen, oder mehrjährige Pflanzen haben meistens krautige, gelegentlich auch verholzte Stängel. Oft sind sie nur in der unteren Region verholzt. Von Heilpflanzen, deren Kraut verwendet wird, sollte man bevorzugt die oberen, unverholzten Teile einsammeln. Bäume und Sträucher sind ausdauernd und haben einen holzigen Stamm. Am Spross entwickeln sich die Blätter, in den Achseln dieser Blätter Seitensprosse, die ebenfalls Blätter ausbilden. Häufig entspringen den Blattachsen Blüten oder Blütenstände, gestielt oder ungestielt. Die Blätter sind ein unabdingbarer Bestandteil des Sprosses. Selbst wenn er als Wurzelstock dahinkriecht, hat er immer Blätter. Sie sind in solchen Fällen jedoch in Schuppen umgewandelt und kaum noch als Blatt zu erkennen. An den sogenannten Augen (Blattrudiment mit in der Anlage vorhandenem Seitenspross) erkennt man beispielsweise die Kartoffel als Sprossorgan. Die unter der Erde befindlichen Sprossorgane dienen vornehmlich der Nährstoffspeicherung.



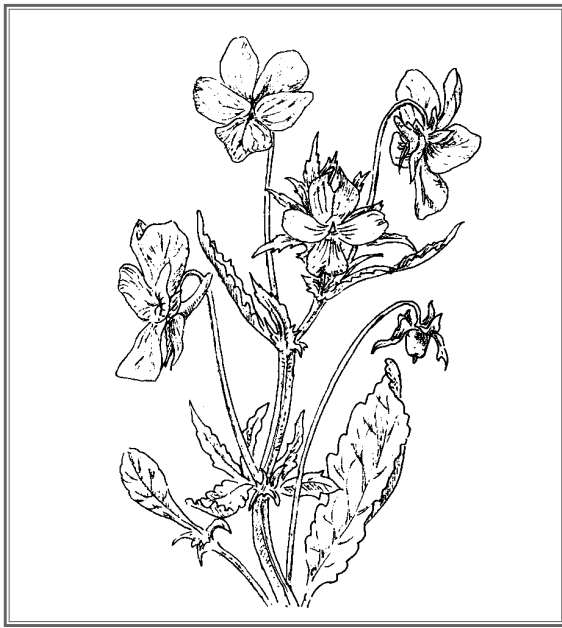
Der *Wurzelstock* kriecht waagrecht dicht unter der Erdoberfläche; die *Zwiebel* ist ein gestauchter Spross mit fleischigen Blättern; die Kartoffel ist eine sogenannte *Sprossknolle*.

Oberirdische Sprosse (*Stängel*) nennt man rund oder stielrund, wenn ihr Querschnitt kreisförmig ist; kantig (zweikantig, vierkantig), wenn der Querschnitt eckig ist; gefurcht, wenn die Sprossoberfläche mit senkrecht verlaufenden Rillen versehen ist. Auch dies sind Merkmale einer Pflanze und zu ihrer Erkennung wichtig. Beispielsweise kommen zweikantige Stängel selten vor – im Pflanzensteckbrief erwähnt, ist dies eine wichtige Bestimmungshilfe.



## Die Blätter

Die Blätter dienen der Assimilation, der Versorgung der Pflanze mit organischen Stoffen: Sie bereiten aus



## ACKERSTIEFMÜTTERCHEN

VIOLA TRICOLOR L.

Veilchengewächse, VIOLACEAE

**Volksnamen:** Feldstiefmütterchen, Wildes Stiefmütterchen, Dreifaltigkeitsblümchen, Fäldänkeli; Jesusli, Sammetblüemli, Schwägerli.

**Arzneilich verwendete Pflanzenteile:** das Kraut.

**Drogenbezeichnung:** Stiefmütterchenkraut = VIOLAE TRICOLORIS HERBA (früher: HERBA VIOLAE TRICOLORIS).

**Botanik:** *Pflanzenbeschreibung:* Das Ackerstiefmütterchen, von dem es zahlreiche Unterarten gibt, ist eine einjährige Pflanze, die etwa 20 bis 30 cm hoch wird. Der Stängel ist sparrig und mit lanzettlichen bis herzeiförmigen Blättern besetzt, die am Rand gesägt sind. Die Ansatzstellen der Blätter am Stängel sind begleitet von verhältnismäßig großen, leierförmig gespaltenen Nebenblättern. Die dem Gartenstiefmütterchen ähnlichen Blüten sind in der Farbe sehr unterschiedlich. Sie können rein gelb, blau, violett oder gemischtfarbig sein. Der Meinung, dass die blauviolett blühende Rasse am wirksamsten sei, kann ich mich nicht anschließen. *Blütezeit:* Mai bis August. *Vorkommen:* Das Ackerstiefmütterchen kommt häufig auf Äckern, trockenen Wiesen und

Gartenland vor, bevorzugt offene Böden, findet sich aber auch in locker bestandenen Wiesen.

**Ernte und Aufbereitung:** Man sammelt das blühende Kraut, bündelt es und hängt es im Schatten zum Trocknen auf. Dieses sollte zur Schonung der Wirkstoffe möglichst schnell erfolgen.

**Inhaltsstoffe (Wirkstoffe):** Saponine, Schleim, Flavonoide, Vitamin C und Salicylsäureverbindungen sind die hauptsächlichen Wirkstoffe, die durch Gerbstoffe, Bitterstoffe und die anderen Inhaltsstoffe unterstützt werden.

### HEILWIRKUNG UND ANWENDUNG:

Dieser Heilpflanze ganz gerecht zu werden, ist schwierig. Fest steht, das lässt sich auch der ESCOP-Monografie entnehmen, dass sie bei den verschiedensten Hautkrankheiten, wie Seborrhoe und Akne, vor allem bei Milchschorf, Windeldermatitis und Ekzemen der Kleinkinder wirksam ist. Solange gestillt wird, kann die Mutter den Tee trinken, er wird via Muttermilch an den Säugling weitergegeben. Äußerlich können die betroffenen Stellen mit einem körperwarmen wässrigen Auszug aus Ackerstiefmütterchenkraut benetzt werden.

Es hat sich herausgestellt, dass diese Heilpflanze auch bei Katarrhen der Luftwege, die mit Fieber einhergehen, bei denen trockener Husten im Vorder-

grund steht und eine mangelhafte Schleimsekretion zu beobachten ist, ausgezeichnet wirkt. Dennoch wird sie nur zögernd verordnet; es fehlt dem Stiefmütterchen an attraktiven Inhaltsstoffen.

Bei Hautkrankheiten der Säuglinge und Kleinkinder kann man Stiefmütterchentee anstelle von Wasser für die Zubereitung der Nahrung erfolgreich verwenden. Größere Kinder und Erwachsene machen am besten eine Teekur: morgens und abends 1 Tasse Tee, etwa 8 Wochen lang. Danach kann man sogar Besserung hartnäckiger Akne beobachten. Auch Umschläge und feuchte Gesichtspackungen mit Stiefmütterchentee sind erfolgversprechend. Bei Rheuma lohnt sich ein Versuch mit Stiefmütterchentee ebenfalls.

Das BfArM billigt dem Stiefmütterchentee die Verwendung bei leichten seborrhoischen (schuppenden) Hautkrankheiten wie etwa Milchschorf bei Kindern zu.

- *So wird Stiefmütterchentee bereitet:* 1 Teelöffel Droge mit ¼ l heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Man trinkt 2 Tassen Tee täglich. Man kann den Stiefmütterchentee auch zu gleichen Teilen mit Lindenblüten mischen und ihn dann in Erkältungszeiten regelmäßig zur Prophylaxe trinken.

- *So wird ein Blutreinigungstee mit Ackerstiefmütterchen bereitet:*

|                           |      |
|---------------------------|------|
| Löwenzahnwurzel mit Kraut | 30,0 |
| Stiefmütterchen           | 20,0 |
| Faulbaumrinde             | 20,0 |
| Holunderblüten            | 10,0 |
| Fenchelfrüchte            | 10,0 |
| Schachtelhalm             | 10,0 |

Einen gehäuften Teelöffel dieser Mischung mit ¼ l heißem Wasser übergießen, 15 Minuten lang zuge deckt auf warmer Unterlage ziehen lassen. Schluckweise und mäßig warm 2- bis 3-mal täglich eine Tasse Tee trinken.

**Anwendung in der Homöopathie:** Das Homöopathikum *Viola tricoloris* wird aus der frischen blühenden Pflanze gewonnen. Verordnet wird es bei Hautausschlägen, trockenen und nässenden Ekzemen, Milchschorf und Juckreiz im Bereich der Scheide. Ein Versuch bei Rheuma ist lohnend, und wer unter Nachtschweiß in den Wechseljahren zu leiden hat, der kann *Viola tricoloris* ebenfalls probieren. Empfohlen werden die Urtinktur (ø) und das Mittel in der dritten Potenz (D3). Mehrmals täglich 5 bis 10 Tropfen sind die richtige Dosierung.

**Stiefmütterchen in der Volksmedizin:** Gegen die verschiedensten Hautunreinheiten, besonders gegen Akne und die sogenannten Faulecken bei Kindern, gebraucht man Stiefmütterchentee häufig; natürlich auch zur Blutreinigung und gegen Rheuma und Gicht. Dafür wird eine Teekur über einige Wochen empfohlen, während dieser Zeit werden bei Hautleiden auch Waschungen mit Stiefmütterchentee angeraten.

**Nebenwirkungen:** Es heißt, dass nicht alle Menschen den Stiefmütterchentee gut vertragen. Bei manchen kommt es bei längerem Gebrauch zu allergischen Hautreaktionen, die aber nach dem Absetzen wieder verschwinden. Doch solche Fälle sind sehr selten.

**Anmerkung:** Bei den beiden Veilchenarten müssen auf dem Rezept entgegen der üblichen Vorgehensweise, nur einen Namen zu führen, zur Unterscheidung beide Namen erscheinen, also Hb. *Viola tricoloris* bzw. Rad. *Viola odorata*.

## AGAR-AGAR

GELIDIUM AMANSII LAMOUR und andere  
Rotalgen-Arten  
Rotalgen, GELIDIACEAE, RHODOPHYTA

**Arzneilich verwendete Pflanzenteile:** die nach besonderem Verfahren aus der Rotalge bereitete Gallerte.

**Drogenbezeichnung:** AGAR (früher: AGAR-AGAR).

**Botanik:** *Vorkommen und Pflanzenbeschreibung:* An der Pazifikküste Asiens von den Großen Sundainseln bis Japan, an der Pazifikküste Mexikos und Kaliforniens und an den Küsten des Indischen Ozeans kommt die Rotalge *Gelidium amansii* vor und wird auch dort geerntet. Sie ist ein zierliches, äußerst zartes, verzweigtes Gewächs, das etwa 20 bis 24 cm lang wird.

**Ernte und Aufbereitung:** In den Monaten Mai bis September werden die Algen durch Taucher, mit Schleppnetzen oder Spezialharken vom Meeresboden heraufgeholt, mit Süßwasser gründlich gewaschen und so von all den Verunreinigungen befreit, die Meeresalgen anhaften. Zum anschließenden Blei-

**Inhaltsstoffe (Wirkstoffe):** Sesquiterpene als Bitterstoffe mit Cynaropikrin, Lipolytische Carbonsäure in Gestalt von Cynarin, Luteolinflavone Scolymosid und Cynarosid, Gerbstoffe. Sie erzielt einen Bitterwert von 12.500!

### HEILWIRKUNG UND ANWENDUNG:

Als Tee kaum gebraucht. Die galenischen Artischockenpräparate sind pharmazeutisch gesehen ein Bittermittel mit einer günstigen Wirkung auf den Leberstoffwechsel. Die Artischocke führte bis vor einigen Jahrzehnten als Phytotherapeutikum ein Schattendasein, was sich inzwischen drastisch geändert hat. So wirkt das in ihr enthaltene Cynarin auf das Funktionsgewebe der Leber entgiftend, ähnlich dem Silybin der Mariendistel, und ist so hilfreich bei der Hepatitisnachbehandlung, bei Fettleber, Appetitlosigkeit, Übelkeit und Brechreiz. Es steigert die Gallensäureproduktion und deren Abgabe an die Gallenblase, wodurch Grundstoff für die Cholesterinproduktion entzogen wird, was wiederum eine blutfettsenkende (Triglyceride und LDL-Cholesterin) Wirkung hat. Zusätzlich hemmt *Luteolin* die Cholesterinbiosynthese (keine Oxidation zu LDL), was nun im Zusammenwirken die Blutgefäße schützt. Als klassisches *Tonicum amarum* wirkt Artischocke positiv bei Gallenstauungen bis hin zur Gallensteinbildung, Dyspepsien des Magen-Darm-Traktes ohne



Geschwürbildung, auch bei langer Dauer, sowie beim Reizdarm.

Auch eine aquaretische Wirkung liegt vor: Durch eine vermehrte Harnstoffbildung in der Leber kommt es zu einer vermehrten Ausscheidung »arg übel riechenden Harnes« (Fuchs) über die Niere. Man kann also sagen: Artischocke macht harnpflichtige Substanzen harnfähig.

Diesen Erkenntnissen schließen sich BfArM und ESCOP teilweise in ihren Beurteilungen an.

Patienten mit Gallensteinen berichten, dass ihnen Artischocken-Präparate bestens bekommen. Koliken werden seltener. Der Einsatz eines Artischocken-Frischpresssaftes bei Diabetes mellitus hat unterstützend einen positiven Effekt. Nach 12-wöchiger Anwendung wird der HbA1c-Wert gesenkt. Allerdings treten als Begleiterscheinungen vermehrte Flatulenz und evtl. Diarrhoe auf.

**Nebenwirkungen** sind abgesehen von den oben genannten Begleiterscheinungen nicht bekannt.

# AUGENTROST

→ geschützt

EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE und andere  
Euphrasia-Arten

Braunwurzgewächse, SCROPHULARIACEAE

**Volksnamen:** Augustinuskraut, Gibinix, Grummet-  
blume, Herbstblümle, Milchdieb, Milchschele,  
Wegleuchte, Wiesenwolf, Gibnix. Frz. Casse lunette  
(= Brillenbrecher)

**Arzneilich verwendete Pflanzenteile:** das ganze blü-  
hende Kraut (ohne die Wurzeln).

**Drogenbezeichnung:** Augentrostkraut = EUPHRA-  
SIAE HERBA (früher: HERBA EUPHRASIAE).

**Botanik: Pflanzenbeschreibung:** Der Augentrost ist ein  
Halbschmarotzer, der mit seinen Saugwurzelfasern aus  
den Wurzeln benachbarter Gräser fertige Nährlösun-  
gen aufnimmt. Die einjährige Pflanze wird 10 bis 20  
(30) cm hoch, ist im oberen Teil stark verästelt, weich  
behaart und mit gegenständig angeordneten, sitzenden,  
eiförmigen Blättern besetzt, die scharf gezähnt sind und  
in deren Achseln am Ende der Ästchen weiße oder  
blassviolette Blüten sitzen. Auffallendes Merkmal der  
Augentrostblüten ist der gelbe Fleck auf der dreilappi-  
gen Unterlippe. **Blütezeit:** stark abhängig vom Standort,  
Spätsommer bis Herbst, in sonnigen Lagen schon im  
Juni und Juli. **Vorkommen:** Wiesen, Heiden, Wegränder,  
vor allen Dingen aber trockene Abhänge und lichte  
Wälder in bergiger Gegend sind ergiebige Fundorte des  
Augentrost, der in ganz Europa, vorzugsweise in Mit-  
tel- und Süddeutschland, Italien, den Balkanländern  
und auch in Russland zu Hause ist.

**Ernte und Aufbereitung:** Man erntet die oberirdischen  
Teile des blühenden Krautes zu Beginn der Blütezeit,  
hängt es gebündelt an einen schattigen, luftigen Ort  
zum Trocknen und verwahrt das Kraut dann in gut  
schließenden Gefäßen. Feuchtigkeit verdirbt die Droge.

**Inhaltsstoffe (Wirkstoffe):** Iridoidglykosid Aucubin  
und andere, Lignane, Flavonoide, Gerb- und Bitterstof-  
fe, wenig ätherisches Öl, eventuell tertiäre Alkaloide.

## HEILWIRKUNG UND ANWENDUNG:

Erst die Erfahrungen der Volksmedizin erregten das  
Interesse der Ärzte an dieser Heilpflanze. Mittlerwei-  
le ist sie aus der Ophthalmologie (Augenheilkunde)



nicht mehr wegzudenken, sowohl äußerlich als auch  
innerlich.

• **So wird Augentrosttee bereitet:** 1 bis 2 Teelöffel des  
geschnittenen Krautes mit  $\frac{1}{4}$  l kaltem Wasser über-  
gießen, zum Sieden erhitzen und dann noch zwei  
Minuten ziehen lassen. Gibt man wenige Kristalle  
Kochsalz zu dem abgeseihten Tee, so erweist er sich  
für Augenspülungen als angenehmer, weil er auf die-  
se Weise dem Salzgehalt der Tränenflüssigkeit ange-  
glichen wird.

Der Tee wirkt durch Umschläge bei verschiedenen  
Augenentzündungen, besonders bei Bindehautent-  
zündung (Konjunktivitis) und Lidrandentzündung  
(Blepharitis). Selbst bei Augenverletzungen, bei  
denen Hornhautgeschwüre zu befürchten sind, wirkt  
Augentrost sowohl schmerzlindernd als auch heil-  
lend. Und bei der Behandlung des sogenannten  
Gerstenkorns ist Augentrost-Tee, mit Kamille zu  
gleichen Teilen gemischt, als warmer Umschlag  
wirksam.

In zahlreichen Augentropfen, die gegen Ermüdungs-  
erscheinungen der Augen, Lichtscheu und Brennen  
in den Lidwinkeln verordnet werden, macht man  
sich die Heilkraft des Augentrost zunutze. Augen-  
trosttee, regelmäßig getrunken, kann die Wirkung  
dieser Augentropfen unterstützen.

**Mein besonderer Rat:** Bei allen bisher genannten  
äußerlichen Anwendungen von Augentrosttee hat  
sich eine Teemischung bewährt, die Fenchelfrüchte mit

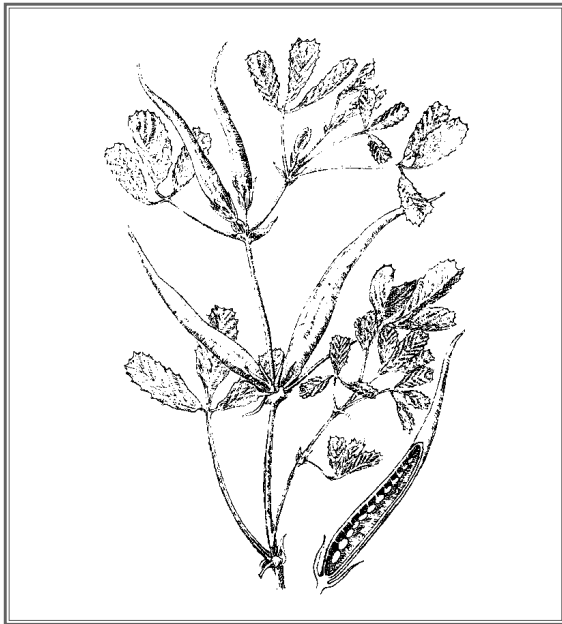
Fettanteil (ca. 8%) sind für Samen typisch und rechtfertigen die ältere Anwendung als Kräftigungsmittel. Daneben hat man mehrere Steroidsaponine, Sterole, Flavonoide und etwas ätherisches Öl mit über 50 Komponenten gefunden. Der charakteristische Geruch des Samens geht auf das 3-Hydroxy-4,5-dimethyl-2(5H)-furanon zurück.

#### HEILWIRKUNG UND ANWENDUNG:

Die Anwendung ist vielseitig und in manchen Punkten auch umstritten. Äußerlich gebraucht man die zu feinem Pulver gemahlene Bockshornkleesamen als heißen Brei-Umschlag zum Aufweichen von Furunkeln und Karbunkeln, sowie zum Auflegen über den Zonen der Nasennebenhöhlen bei eitrigen Prozessen derselben.

• *So wird dieser Breiumschlag bereitet:*

100 g fein gemahlene Bockshornkleesamen werden mit wenig Wasser vermischt und zu einem Brei verkocht. Diesen streicht man dann recht dick auf einen Leinenlappen, den man über die aufzuweichende Stelle legt. 3- bis 4-mal täglich den Verband erneuern. Die Verwendung von Essig statt des Wassers bei der Bereitung soll die Wirkung erhöhen. Vor allem hat sich ein solcher Breiverband bei Panaritien (Nagelbetteiterungen) und Phlegmonen (Zellgewebsentzündungen) bewährt, auch bei Unterschenkelgeschwüren (den sogenannten »offenen Beinen«). Innerlich gebraucht man die Droge, esslöffelweise mehrmals täglich eingenommen, als Kräftigungsmittel. Zur



Anregung der Darmbewegung (Peristaltik) empfiehlt man ebenfalls die gepulverten Samen. Die Wirkung bei Husten ist umstritten.

**Verwendung als Gewürz:** Weil gepulverter Bockshornkleesamen sehr stark riecht und ihm magenstärkende sowie anregende Kräfte zugestanden werden, hat man sich vielerorts bemüht, ihn in die Küche als Gewürz einzuführen. Man darf nur sehr wenig verwenden (ähnlich wie Muskat), um Geschmack daran zu finden.

**Anmerkung:** In der Antike fand der in Gerstenöl geröstete Same als spezielles Knabbergebäck mit dem Namen »Philosophenkelee« Verwendung.

## BOHNENKRAUT

SATUREJA HORTENSIS L.

Lippenblütengewächse, LAMIACEAE (LABIATAE)

Volksnamen: Kölle, Pfefferkraut, Weinkraut,

Wurstkraut.

**Arzneilich verwendete Pflanzenteile:** das ganze blühende Kraut (ohne die Wurzeln).

**Drogenbezeichnung:** Bohnenkraut = SATUREJAE HERBA (früher: HERBA SATUREJAE), das aus der Pflanze gewonnene ätherische Öl = SATUREJAE AETHEROLEUM (früher: OLEUM SATUREJAE).

**Botanik:** *Allgemeines:* Die ursprüngliche Heimat des Bohnenkrautes ist wohl das Schwarze Meer und das östliche Mittelmeergebiet. Wie so viele duftende Kräuter brachten die Benediktiner auch dieses über die Alpen zu uns, wo es in Gärten gezogen wurde. Seit Karl dem Großen wird diese Arznei- und Gewürzpflanze angebaut. Ein jeder, der über ein Stückchen Garten verfügt, sollte die Kultivierung versuchen. *Anbau:* Bohnenkraut sät man im April im Freien in lockeren Boden, windgeschützt und in warmer Lage aus, und zwar in einem Reihenabstand von 25 cm. Man benötigt etwa 15 g Samen für einen Normalhaushalt. Der Samen keimt in längstens 3 Wochen. *Pflanzenbeschreibung:* Bohnenkraut ist ein 30 bis 40 cm hohes Kraut, das vom Grund an stark verästelt ist, lanzettliche, spitz auslaufende Blätter an mehr oder weniger behaartem Stängel ausbildet und in den Blattachseln lila bis weiße Blüten trägt. *Blütezeit:* Je nach Lage von Juli bis September.

**Ernte und Aufbereitung:** Man sollte das Kraut zur Blütezeit ernten und es an der Luft trocknen. Als Gewürz kann man die jungen Blätter täglich frisch aus dem Garten holen, doch auch getrocknet ist das Bohnenkraut ein ausgezeichnetes und gesundes Gewürz. Neben dem einjährigen Bohnenkraut gebraucht man auch noch das mehrjährige kräftigere Bergbohnenkraut. von dem es wiederum zwei Arten gibt, nämlich das Niederliegende und das Aufrechte Bergbohnenkraut. Wirkung und Anwendung aller Arten sind fast gleich.

**Inhaltsstoffe (Wirkstoffe):** Ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Sitosterin, Ursolsäure. Das ätherische Öl wiederum besteht aus Carvacrol, Cymol, Thymol, Dipenten, Phenolen und anderen.

## HEILWIRKUNG UND ANWENDUNG:

Es handelt sich um eine Droge, die den gesamten Magen- und Darmtrakt günstig beeinflusst. Zur Förderung der Verdauung eignet sie sich ebenso wie als Mittel gegen Blähungen und zur Appetitanregung. Bei Durchfällen, die mit Gärungserscheinungen einhergehen, zeigt sich nach kurzer Zeit deutliche Besserung, die wohl auf das ätherische Öl zurückzuführen ist. Immer auch gut als Begleitmittel bei einer Nystazinkur gegen *Candida albicans*. Gegeben wird die Droge als Tee – auch bei Husten und Verschleimung. Gurgelmittel bei Hals- und Rachenentzündungen.

- *So wird Bohnenkrauttee bereitet:* 2 Teelöffel Bohnenkraut mit  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und warm trinken. Bei Verwendung als Hustentee ist Süßen mit Honig zu empfehlen.

**Verwendung als Gewürz:** Eine noch größere Rolle spielt das Bohnenkraut als Gewürz, auch in der Diätküche. Es schmeckt aromatisch scharf bis bitter, sodass man es den *Aromatica amara-acria* zuordnen kann. Als Gewürz macht es vornehmlich deftige Hausmannskost bekömmlicher, wie etwa Bratkartoffeln mit Speck, Gemüse- und Fleischartöpfe, Dicke Bohnen, Wurst, Gehacktes und »schwere Braten«. Ganz besonders passt Bohnenkraut zum Bauernfrühstück (Bratkartoffeln mit Eiern und Speck). In der Diätküche ist Bohnenkraut erlaubt, wenn man nicht überwürzt. Zusammen mit Basilikum kann es Salz und Pfeffer weitgehend ersetzen.

**Bohnenkraut in der Volksmedizin:** Die Anwendung in der Volksmedizin ist identisch mit den obigen Ausführungen unter dem Abschnitt »Heilwirkung und Anwendung«. Lediglich die unterstützende Anwendung durch Bäder bei Keuchhusten der Kinder und der Asthmatiker ist hier nachzutragen. Wohl in Anlehnung an die Verwendung des Thymian zu Bädern benutzt man auch das Bohnenkraut als Heilbad. In ganz alten Kräuterbüchern werden ohnehin die Heilpflanzen Thymian, Quendel und Bohnenkraut nicht so genau auseinandergehalten.



# GESUND DURCH DIE HEILKRÄFTE DER NATUR

**DAS STANDARDWERK DER HEILPFLANZEN - DER KLASSIKER  
JETZT IN KOMPLETT AKTUALISIRTER NEUAUSGABE**



Wissenswertes über 300 einheimische und fremdländische  
Heilpflanzen, ihre Inhaltsstoffe und Heilwirkung.

•

Rezepte für Tees und Tinkturen, Anwendungsvorschläge  
für Bäder, Umschläge, Inhalationen.

•

Heilpflanzen in der Homöopathie, ihre Anwendung  
und Dosierung.

•

Ausführliches Beschwerden-Register – Wegweiser  
zur passenden Anwendung.

•

Mit über 500 Farbfotos und botanischen Zeichnungen.



Dieses Buch  
ist auf PEFC-  
zertifiziertem  
Papier aus  
nachhaltiger  
Waldwirtschaft  
gedruckt.

WG 466 Alternative Heilverfahren  
ISBN 978-3-8338-7926-5



9 783833 879265

€ 39,00 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)