

Morgane Peyrot

Heilpflanzen

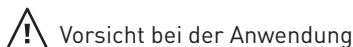
70 Arten entdecken und bestimmen

Illustriert von Lise Herzog

Aus dem Französischen von Felix Mayer

Anaconda

Verwendete Symbole



Lizenz Ausgabe mit freundlicher Genehmigung
Titel der französischen Originalausgabe:
Le petit guide des plantes médicinales
© 2019, Éditions First, an imprint of Édi8, Paris



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© dieser Ausgabe 2021 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: dyadesign, Düsseldorf, www.dya.de unter Verwendung von Motiven aus dem Innenteil

Satz und Layout: InterMedia – Lemke e. K., Heiligenhaus

Druck und Bindung: PB Tisk, a.s., Pribram

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7306-1012-1

www.anacondaverlag.de

Einleitung

Über dieses Buch

Die Verwendung von Pflanzen als Heilmittel war in unserer Kultur einmal eine alte und reichhaltige Tradition. Man trank Kamillentee oder Lindenblütentee, um besser einschlafen zu können, legte die Blätter des Spitzwegerichs auf, um Insektenstiche oder Hautreizungen durch Brennnesseln zu lindern, und vieles mehr. Solche Hausmittel kamen über Generationen hinweg zum Einsatz. Ob sie nun lecker waren (Rauensirup oder Klatschmohnsirup) oder unangenehm oder sogar schmerzhaft (Rizinusöl oder die entsetzlichen Senfwickel!), sie alle hatten die gewünschte Wirkung. Heutzutage verspüren viele Leute den Wunsch nach einer Rückkehr zu einer naturnahen Medizin, die sowohl den Menschen als auch die Umwelt respektiert. Sofern man einige Grundkenntnisse besitzt und den gesunden Menschenverstand sowie die gebotene Vorsicht walten lässt, können zahlreiche Pflanzen, die allesamt leicht zugänglich und einfach in der Anwendung sind, wirkungsvoll als Heilmittel verwendet werden. Und genau darum geht es in diesem Taschenführer. Er stellt Ihnen siebzig Wildpflanzen vor, die nachweislich heilende Wirkung haben und aus denen Sie Ihre eigenen Heilmittel herstellen können.

Dieses Büchlein wendet sich an alle, die mehr über die wichtigsten wilden Heilpflanzen und ihre jeweiligen Wirkungen sowie ihre grundlegenden Anwendungsarten bei der Behandlung gängiger Erkrankungen erfahren möchten. In der Einleitung lernen Sie durch detaillierte botanische Ausführungen die Begriffe kennen, die Sie zur Bestimmung der

Pflanzen, für ihre Anwendung sowie für die einfachsten Aufbereitungsarten brauchen. Darüber hinaus wird erläutert, wie man Pflanzen möglichst schonend erntet und gezielt verwendet, um so alle Risiken zu vermeiden, die die Selbstmedikation mit sich bringen kann.

Aufbau des Buches

Jede Pflanze wird auf zwei Seiten ausführlich beschrieben. Aufgeführt werden dabei: der Trivialname und der wissenschaftliche Name der Pflanze, die Pflanzenfamilie, zu der sie gehört, Größe, Blüteperiode, Erntezeit, Erscheinungsbild (einschließlich einer Illustration mit den charakteristischen Merkmalen, die die Bestimmung erleichtern), falls erforderlich, die Abbildung einer ähnlichen Pflanze, mit der Verwechslungsgefahr besteht, geografische Verbreitung und Standort, medizinische Eigenschaften, therapeutische Anwendungsmöglichkeiten sowie – in der Rubrik »Besonderheiten« – Anekdotisches und Wissenswertes.

Das Buch gliedert sich in fünf Teile, die jeweils einem bestimmten Lebensraum gewidmet sind:

- 1. Nutzflächen:** Böden, die durch Landwirtschaft oder Straßenbau bearbeitet und verändert wurden (Äcker, Gärten und Grünflächen bzw. Böschungen und Straßenränder).
- 2. Wiesen:** baumlose, hauptsächlich mit Gräsern bewachsene Flächen an Wegrändern und in offenem Gelände, wie etwa Trockenwiesen oder Blumenwiesen, Rasenflächen, kalkhaltige Anhöhen etc.
- 3. Wälder und Hecken:** Waldränder, dunkle Wälder, lichte Wälder etc.

4. Feuchtgebiete: alle Arten von Wasserflächen, feuchten Regionen, Überschwemmungsgebieten und wasser-nahen Gebieten (Flussdeltas, Feuchtwiesen, Moore, Sümpfe, Seen und Bachläufe, Uferböschungen, Küstenregionen etc.).

5. Berge: alle Lebensräume in Gebirgsregionen.

Wo eine Pflanzenart sich ansiedelt, hängt von zahlreichen Faktoren ab. Im Folgenden wird jeweils der bevorzugte Lebensraum der Pflanze genannt, also die Geländeart, in der sie am wahrscheinlichsten anzutreffen ist. Doch oft sind Arten auch in anderen Gebieten zu finden.

Blütenpflanzen

Wozu auch immer man Pflanzen verwenden will – man muss mit ihnen vertraut sein. Die meisten der Pflanzen, die uns umgeben, sind Blütenpflanzen. Sie werden bestäubt, befruchtet und bilden dann Früchte aus, die wieder neue Samen enthalten. Diese Samen sind ein wahrer Geniestreich der Evolution: Sie sind äußerst robust und schützen dadurch den Keimling vor klimatischen Unbilden, und sie werden auf die unterschiedlichsten Arten verbreitet (mit dem Wind, durch Insekten, durch Vögel etc.). Die Samen sind der Schlüssel zum evolutionären Erfolg und zur Artenvielfalt der Blütenpflanzen. Diese Pflanzen besitzen eine Vielzahl von Organen, von denen jedes eine bestimmte Funktion hat. Man muss sie gut kennen, ebenso wie ihre unterschiedlichen Ausgestaltungen, zum einen, um die Wildpflanzen in der Natur bestimmen zu können, zum anderen, um aus ihnen wirksame und ungefährliche Heil- und Hausmittel herstellen zu können. Die Konzentration der Wirkstoffe

kann zwischen den einzelnen Organen variieren (etwa zwischen Blättern und Wurzeln), und die jeweils geeignete Pflanze muss gezielt ausgewählt werden, je nachdem, welche Erkrankung behandelt werden soll und wodurch sie verursacht wurde.

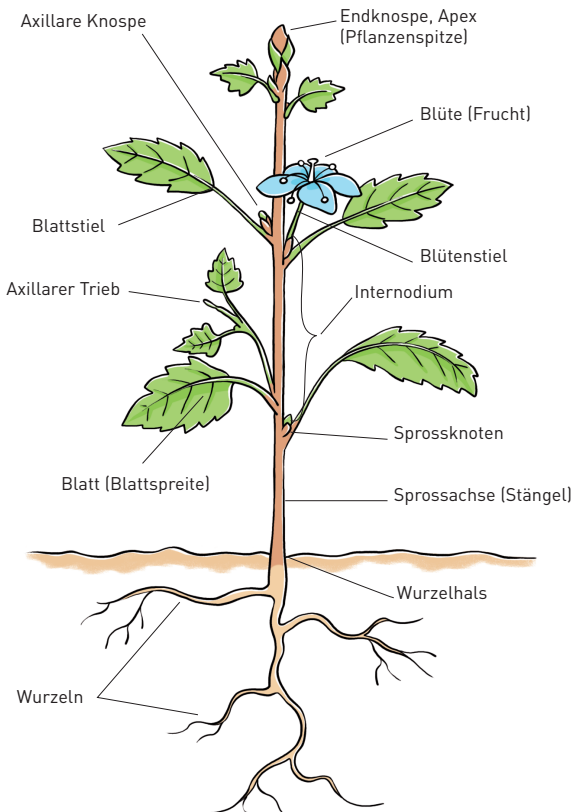
Aufbau einer Blütenpflanze

Wurzeln

Über die Wurzeln nimmt die Pflanze Mineralsalze und das für die Photosynthese erforderliche Wasser auf. Außerdem verankern sie die Pflanze im Boden und tragen so dazu bei, dass sie aufrecht wächst. Die Wurzeln können unterschiedliche Formen haben (unterirdischer Wurzelstock, Rhizome oder Knollen), und bei manchen Arten übernehmen sie zusätzliche Funktionen, wie etwa bei Karotten und Spiserüben die Speicherung von Nährstoffen. Sie sind reich an biologisch aktiven Molekülen, und die Wurzeln etlicher Pflanzen (wie etwa Löwenzahn, Klette oder Eibisch) werden in der Phytotherapie regelmäßig verwendet. Weil die Wurzeln jedoch nicht zu sehen sind (außer man reißt die Pflanze aus, was man nur mit großer Sorgfalt und aus gutem Grund tun sollte), sind sie bei der Bestimmung keine Hilfe.

Sprossachse

An der Sprossachse (dem Stängel) befinden sich, getrennt durch die Internodien, die Sprossknoten, an denen die oberirdischen Pflanzenorgane sitzen (Blätter, Blüten, Früchte etc.). Im Inneren der Sprossachse verlaufen die Leitbündel, die Nährstoffe und Pflanzensäfte bis in die Spitzen der Pflanze transportieren. Aufbau und Form der



Sprossachse geben wichtige Hinweise für die Bestimmung des jeweiligen Exemplars. Ist sie weich, wie bei Gräsern, oder holzartig? Ist ihr Inneres hohl oder ausgefüllt? Ist sie außen glatt oder gerillt? In der Pflanzenheilkunde spielt die Sprossachse keine große Rolle, nur von manchen Bäumen und Sträuchern (Weide, Birke oder Faulbaum) wird die Rinde verwendet.

Blätter

In den Blättern befindet sich der Großteil der Zellen, in denen mithilfe von Chlorophyll Photosynthese betrieben wird. Ein Blatt besteht aus der Blattspreite, die entweder durch einen Blattstiel mit der Sprossachse verbunden ist oder ungestielt auf der Sprossachse sitzt. Die Anordnung der Blätter (gegenständig, wechselständig oder quirlig), ihr Aufbau (einfach oder zusammengesetzt), ihre Form (rund, oval, lanzettförmig etc.) sowie der Rand der Blattspreite (glatt, gezackt etc.) sind allesamt Merkmale, die bei der Bestimmung einer Pflanze helfen können. Weil sie reich an biologisch aktiven Molekülen und leicht zugänglich sind, werden die Blätter am häufigsten zu Heilzwecken verwendet.

Einfache Blätter



rund



oval



gekerbt



lanzettförmig

Zusammengesetztes Blatt

