

The page is decorated with various botanical illustrations in green and grey. In the top-left corner, there is a green vine with small clusters of berries. In the top-right corner, there is a grey fern-like branch and a green branch with small round fruits. In the middle-left, there is a grey branch with a single flower head. In the bottom-left, there is a green branch with several leaves and a green branch with two flower heads. In the bottom-right, there is a green branch with several leaves and a grey fern-like branch.

DIE NATÜRLICHE HAUSAPOTHEKE

DIE NATÜRLICHE HAUSAPOTHEKE



Heilpflanzen und ihre Anwendung

Texte von Marie d'Hennezel

Fotografien von Claire Curt

Aus dem Französischen von Svenja Tengs

INHALT



Vorwort	S. 6
Kleine Geschichte der Pflanzen	S. 10
Gemeine Schafgarbe	S. 12
Weißdorn	S. 14
Große Klette	S. 16
Basilikum	S. 18
Borretsch	S. 20
Römische Kamille	S. 24
Klatschmohn	S. 26
Hundsrose	S. 28
Breitwegerich	S. 30
Lavendel oder Echter Lavendel ..	S. 34
Gundermann	S. 36
Wilde Malve	S. 38
Zitronenmelisse	S. 40





Pfefferminze S. 42

Echtes Johanniskraut S. 44

Große Brennnessel..... S. 46

Echtes Mädesüß S. 48

Gewöhnliche Robinie..... S. 50

Rosmarin S. 52

Echter Salbei..... S. 56

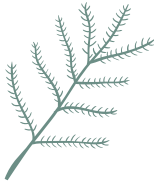
Ringelblume S. 58

Schwarzer Holunder S. 60

Echter Thymian S. 62

Echter Baldrian S. 64

Zitronenstrauch S. 68



Ernten und Trocknen..... S. 70

Zubereitungen S. 72

Glossar S. 74



Register der Beschwerden..... S. 76



VORWORT

Stimmt es, dass Heilpflanzen heilen? Wenn es nicht so wäre, wie würde man dann den Umstand erklären, dass sich mehr als 80 % der Weltbevölkerung auch heute noch erfolgreich mit Heilpflanzen behandeln und dass die meisten unserer chemischen Medikamente auf der synthetischen Nachbildung pflanzlicher Wirkstoffe basieren?

Heilpflanzen sind deshalb so perfekt für uns, weil wir alle ihre Bestandteile problemlos aufnehmen können. Man muss nur wissen, welche Pflanze in welchem Fall anzuwenden ist, welche Dosierung man benötigt und wann wirklich ein Grund für die Anwendung besteht. Hierfür sollte man sich an Spezialisten wenden, sich aber auch selbst kennenlernen, nach den Ursachen der eigenen Beschwerden und ihren Folgen suchen und sich nicht nur für ihre Symptome interessieren.

Das Wunderbare an Heilpflanzen ist, dass sie auf die Ursache, das Symptom und die Folgen der unterschiedlichsten Beschwerden einwirken. Eine Pflanze kann auch mehrere Wirkungen entfalten und dient zudem zur Vorbeugung: Viele Krankheiten könnten vermieden werden, wenn wir uns mehr von Pflanzen ernähren würden, wie es zum Beispiel unsere Vorfahren in Form von regelmäßigen Diäten getan haben – etwas, das wir heute »Detoxkur« nennen würden.

Jede Pflanze hat ihre eigene Persönlichkeit. Auch wenn sie ähnliche Eigenschaften wie ihre Verwandten aufweist, wirkt sie anders. Eine Pflanze hat auf den Körper

nicht dieselbe Wirkung wie synthetische Moleküle, die aufgrund ihrer spezifischen Struktur nur an bestimmten Rezeptorstellen andocken, denn »das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile« – wie schon Aristoteles schrieb. Jean-Marie Pelt betont, dass »neue und spezifische Eigenschaften aus Komplexität hervorgehen, sogar aus der Verbindung von Elementen, die in isoliertem Zustand inaktiv sind«¹.

Noch erstaunlicher ist die Tatsache, dass in jedem Land auf natürliche Weise Pflanzen wachsen, die an die gesundheitlichen Bedürfnisse der dort lebenden Bevölkerung angepasst sind. Die Heilwirkungen der europäischen Pflanzen passen zu den Krankheiten der Europäer, die afrikanischen Pflanzen zu den Krankheiten der Afrikaner usw. Allerdings sind bestimmte Heilpflanzen überall zu finden. Pierre Lieuthagi entwickelt in seinem Werk *L'Herbe qui renouvelle*² den Begriff der »therapeutischen Nische«: »In jeder Region wird mindestens eine Arzneipflanze, egal, ob vielseitig oder spezifisch anwendbar [...], mit einer bestimmten Krankheit assoziiert, ebenso wie eine Tier- oder Pflanzenart mit einem bestimmten Biotop.«

Heilpflanzen wirken, doch muss klar gestellt werden, dass die Pflanzen naturbelassen sein müssen, also frei von Rückständen von Pestiziden, Hormonen, chemischen Düngemitteln und Schwermetallen. Die Erde, in der sie gedeihen, muss gesund und das Wasser, mit dem sie gegossen werden, rein sein. Nur die als »biologisch« gekennzeichneten Produkte

1 *Les Langages secrets de la nature*, 1998.

2 *L'Herbe qui renouvelle. Un aspect de la médecine traditionnelle en Haute-Provence*, Pierre Lieuthagi, Éditions de la Maison des Sciences de l'Homme, 1986.





erfüllen diese Bedingungen einigermaßen. Während des gesamten Verfahrens – vom Einpflanzen in den Boden bis zur Herstellung des Endprodukts – ist auf die in der Pflanze enthaltenen Wirkstoffe zu achten, die nicht zerstört werden dürfen.

Wenn die Zeit der Ernte gekommen ist, muss man für jeden Pflanzenteil eine bestimmte Tageszeit einhalten. Denn der Saft der Pflanze unterliegt nicht nur dem Rhythmus der Jahreszeiten, sondern auch täglichen Schwankungen: Die oberirdischen Pflanzenteile stehen besonders morgens voller Saft, die Blüten nach einiger Zeit im Sonnenlicht und die unterirdischen Teile am Abend. Für die Ernte von Heilpflanzen wählt man immer sonnige Tage. Man sollte pro Tag nur so viele Pflanzenteile ernten, wie man sofort verarbeiten kann. Die Blätter schneidet man vor der Blüte und nach dem Morgentau, die Blüten mittags in der Blütezeit, die Wurzeln früh morgens oder spät abends. Dann ist der Wirkstoffgehalt am höchsten.³

Zum Trocknen sollten die Blüten immer lichtgeschützt auf einen Kräutertrockner gelegt werden, sorgfältig von Fremdkörpern, Blättern oder Wurzeln befreit, so dass sie nicht zusammengedrückt werden. Beim Trocknen ist ein behutsames Vorgehen erforderlich, damit die Pflanzen ihre Heileigenschaften nicht verlieren.⁴

Wenn Sie diese wenigen Regeln einhalten, bleiben die Farben, Gerüche, Aromen und Formen erhalten – der Beweis dafür, dass die in den Pflanzen enthaltenen Wirkstoffe unversehrt sind. Sie sollen solange intakt bleiben, bis sie angewandt werden.

Welche Darreichungsform ist am besten geeignet, um von den heilenden Eigenschaften der Pflanzen zu profitieren?

Ich bevorzuge Kräutertee. Früher sammelten die meisten Familien auf dem Land die Heilpflanzen selbst und nahmen sie als Kräutertee ein. So erzählt es auch Alain Renaux⁵: »Im Wesentlichen basierte die Pflanzenheilkunde auf Kräutertees, die über mehrere Tage getrunken wurden [...]. Durch das Wasser, das mit den Heileigenschaften der Pflanze angereichert war, konnten die Verunreinigungen aus dem Körper gespült werden [...]. Das Wort ›Reinigung‹ taucht oft in der Sprache von älteren Menschen auf, und die Erinnerung an die Krankheiten ihrer Kindheit scheint definitiv mit Kräutertees verbunden zu sein [...]. Viele Pflanzen wurden abgekocht zubereitet, aus Angst vor Keimen, und um alle heilenden Eigenschaften der Pflanze ›auszukochen‹, wie man sagt [...].«

Dem Arzt und Pflanzenheilkundler Dr. Alain Carillon⁶ zufolge »ist Kräutertee viel mehr als heißes Wasser, denn er enthält alle wasserlöslichen Wirkstoffe der Pflanze [...]. Die flüssige Form bietet eine optimale Bioverfügbarkeit für den Körper, sowohl in Bezug auf die aufgenommene Menge als auch die Geschwindigkeit.«

Aber egal, nach welcher Darreichungsform man die Heilpflanzen konsumiert – sei es als Kräutertee, ätherisches Öl, Hydrolat, Urtinktur, Sirup oder Extrakt in Form von Tabletten oder Granulat – wichtig ist, dass man ihr vertraut und sie achtsam anwendet.

3 Siehe weitere Erklärungen auf S.#70.

4 Ebenda.

5 *Le Savoir en herbe. Autrefois, la plante et l'enfant*, Les Presses du Languedoc, 1998.

6 Vorwort des Buchs *Tisanes. Guide pratique pour toute la famille*, Dr. Claire Laurant-Berthoud, Éditions Jouvence, 2010.





KLEINE GESCHICHTE DER PFLANZEN

Wenn der Hund der älteste Freund des Menschen ist, ist die Heilpflanze seine älteste Freundin. Wir wissen heute, dass schon der früheste Homo sapiens über eine Apotheke verfügte. Loïc Girre beschreibt dies in einem seiner Bücher¹: »Mit dem Erscheinen des Homo sapiens vor 35.000 Jahren (Cro-Magnon-Mensch) begannen die ersten Hexenmeister, mithilfe von Pflanzen die »Dämonen« zu vertreiben, die für Krankheiten verantwortlich gemacht wurden.«

ZUM ANBEGINN DER ZEIT

In China verwendet man Heilpflanzen seit über 3000 Jahren, insbesondere Ginkgo, ein wahres »lebendes Fossil«, das reich an Flavonoiden ist.

In Indien kommt Pflanzenheilkunde im Ayurveda vor, das auf das 2. Jahrtausend v. Chr. zurückgeht.

In Ägypten enthüllte der Architekt und königliche Leibarzt Imhotep in der Zeit der Dynastie um 2700 v. Chr. auf einer Papyrusrolle das Geheimnis, wie pflanzenbasierte Kräutertees, Pillen, Verbände, Brei-umschläge, Zäpfchen und Einläufe hergestellt werden.

Im Griechenland des 5. Jahrhunderts v. Chr. bediente sich Hippokrates, der »Vater der Medizin«, häufig aus einer sehr großen Auswahl an Pflanzen.

In Alexandria tat sich Theophrastos als der beste Botaniker seiner Zeit hervor. Er studierte Pflanzenphysiologie und führte die binäre Nomenklatur ein.

DIE RÖMISCHE ANTIKE

Im Jahr 40 n. Chr. verfasste Dioskurides, der griechische Arzt der römischen Armeen von Nero, das fünfbändige Werk *De materia medica*. Bis ins 16. Jahrhundert galt es als eines der meistgelesenen Bücher und diente bis in die 1970er-Jahre als Referenzwerk. Etwa zur gleichen Zeit begann Celsus mit seiner Arbeit an *De medicina*.

Im 4. Jahrhundert schrieb der galloromanische Arzt Marcellus Empiricus aus Bordeaux über seine Kenntnisse des galischen Erbes und die Fähigkeit der Druiden, Krankheiten mit Kräutern zu heilen.

DER EINFLUSS DES ISLAMS

Nach dem Untergang des Römischen Reiches verlagerte sich das Streben nach Wissen an andere Orte, zunächst ins persische Herrschaftsgebiet der Sassaniden.

Ende des 10. Jahrhunderts konzentrierte sich Avicenna im östlichen Persien darauf, die Behandlungsmethoden mit Blüten weiterzuentwickeln, und erteilte Ratschläge zu deren Ernte, Trocknung und Konservierung.

EUROPÄISCHES MITTELALTER

Unter der Herrschaft von Karl dem Großen bauten Mönche Heilpflanzen an und wurden mit der Erstellung von Katalogen betraut, die ein Pflanzenverzeichnis mit den jeweiligen Heileigenschaften enthielten und im *Capitulare de villis* gesammelt wurden.

In Deutschland schrieb Hildegard von Bingen, eine visionäre Geistliche und Ökologin, in ihrem mehrbändigen Werk *Phy-*

¹ Loïc Girre, *Traditions et propriétés des plantes médicinales*, Privat, 1997 (ein unverzichtbares Werk, eine wahre Fundgrube an Wissen, eine meiner Referenzen).