



## MUTTER ERDE

Ehre deine Mutter Erde, auf daß deine Tage auf Erden lange währen.

Die Mutter Erde ist in dir und du bist in Ihr. Sie gebar dich, Sie gibt dir das Leben. Sie war es, die dir deinen Körper gab, und Ihr wirst du ihn eines Tages zurückgeben. Glücklich wirst du sein, wenn du Sie kennlernst und das Reich Ihrer Pracht. Wenn du die Engel deiner Mutter empfängst und nach Ihren Gesetzen lebst, so wirst du nie Krankheit erleben. Denn die Kraft deiner Mutter Erde steht über allem. Sie bestimmt das Schicksal aller menschlichen Körper und aller lebendigen Wesen. Das Blut das in uns fließt, stammt aus dem Blut unserer Mutter Erde. Ihr Blut fällt aus den Wolken, springt aus dem Schoß der Erde, sprudelt in den Bächen der Berge, ergießt sich in die Flüsse der Ebenen, schläft in den Seen und tobt mächtig im ungestümen Meer. Die Luft, die wir atmen, stammt aus dem Atem unserer Mutter Erde. Ihr Atem ist azurn in den Höhen des sichtbaren Himmels, rauscht um die Gipfel der Berge, flüstert in den Blättern des Waldes, wogt über die Kornfelder, schlummert in den tiefen Tälern, brennt heiß in der Wüste. Die Härte unserer Knochen stammt aus den Knochen unserer Mutter Erde, aus den Felsen und Steinen. Sie ragen nackt in den Himmel auf den Gipfeln der Berge, und sind wie schlafende Riesen an den Bergeshängen, stehen wie Götzenbilder in der Wüste und sind verborgen in den Tiefen der Erde. Die Zartheit unseres Fleisches stammt aus dem Fleisch der Mutter Erde, deren Fleisch gelb und rot in den Früchten der Bäume hervorwächst, und uns aus den Furchen der Felder ernährt. Das Licht unserer Augen das Gehör unserer Ohren, stammen beide aus den Farben und Klängen unserer Mutter Erde, die uns umschließt wie die Wellen des Meeres den Fisch, wie die wirbelnde Luft den Vogel. Der Mensch ist das Kind der Mutter Erde und aus Ihr erhielt er seinen ganzen Körper, genauso wie der Körper des Neugeborenen aus dem Schoß seiner Mutter stammt, so bist du eins mit deiner Mutter Erde; Sie ist auch in dir und du bist in Ihr. Sie gebar dich, in Ihr lebst du, und zu Ihr wirst du wieder zurückkehren. Halte darum Ihre Gesetze, denn kein Mensch kann lange leben, noch glücklich sein, wenn er Seine Mutter Erde nicht ehrt und Ihre Gesetze befolgt.

Aus "Die verlorenen Schriftrollen der Essener" Das Friedensevangelium Buch 3 aus dem Aramäischen und Hebräischen von Dr. Ed. Bordeaux Szekely  
Verlag Bruno Martin, 1978

## VORWORT

Als ich einmal einen indianischen Mediziner fragte, ob ich etwas von ihm über Heilpflanzen lernen könne, wies er mich ab mit den Worten: „Lerne zuerst, wie man über die Erde geht. « Erst viele Jahre danach habe ich wirklich begriffen, was er damit meinte. Ich hatte mich und meine Mitmenschen beobachtet, wie wir über die Erde gehen, in welchem Bezug wir zu ihr stehen, wie wir sie wahrnehmen, sie gebrauchen, sie verbrauchen. Wir nehmen und denken nicht ans Geben. Wir zerstören dadurch ihre Harmonie, ihre Gesundheit und merken nicht, daß auch wir dabei aus der Harmonie fallen und uns von den heilenden Kräften der Natur abschneiden.

„Kein Mensch kann lange leben, noch glücklich sein, wenn er seine Mutter Erde nicht ehrt und ihre Gesetze befolgt. « Diese alte Weisheit, vor langer Zeit von den Essenern niedergeschrieben, haben wir fast vergessen.

Alles ist miteinander verbunden, die Erde schwingt im Rhythmus mit dem Kosmos, und im Kleinsten auf der Erde erkennen wir das Höchste im Himmel. Wir sind eingebunden in diese kosmische Verwobenheit, und in Harmonie mit dem Himmel und der Erde zu leben galt für die Menschen als Erfüllung ihres Lebens. In der Fruchtbarkeit der Erde; im Wachsen der Pflanzen, im Reifen der Früchte erkannten sie das selbstlose Geben unserer Erde. Die Pflanzen, besonders die Heilpflanzen, waren ihnen heilig, sie unterstellten sie den Göttern, sprachen Gebete beim Sammeln, verarbeiteten sie achtsam und dankbar. Wir haben heute vergessen, auf die Verwobenheit aller Dinge zu achten, als wir uns »die Welt untertan machten« und erkennen die Hingabe unserer Erde nicht mehr, wir nehmen, ohne nach der Verantwortung zu fragen. Die Folgen dieses Handelns werden in unserer Zeit erschreckend sichtbar: die Wälder sterben, Gewässer und Luft sind verpestet...

Wir sind über die Erde gegangen, ohne sie zu achten, und nur durch Achtsamkeit, Demut und Dankbarkeit können wir wieder lernen, ihre Gesetze zu erkennen und wieder in Harmonie mit Himmel und Erde zu leben. Schon wenn wir uns ein wenig dafür öffnen, spüren wir, daß dies uns heil und gesund macht. Die Erde schenkt uns noch immer ihre Gaben, in jeder Heilpflanze steckt ein Stück ihrer Lebenskraft, wenn wir sie mit Achtsamkeit und Dankbarkeit annehmen, wird sie uns eine starke Medizin sein. Wir können diese Haltung nicht aus Büchern lernen, wenn wir nicht selbst unser Herz dafür öffnen. Ich weiß, ich kann in einem Buch nie eine Pflanze so beschreiben, daß der Leser eine wirkliche Erfahrung ihres Wesens und ihrer Wirkungskraft haben kann und sie mit Dankbarkeit zum Heilen verwendet. Jemand, der einige wenige Pflanzen in der Natur beobachtet hat, ihnen wirklich begegnet ist, ihre Heilwirkung ganzheitlich erfaßt hat, weiß viel mehr als jemand, der viele Pflanzen nur aus Büchern kennt. Ich möchte deshalb anregen zum eigenen Erfahren, zum Hinausgehen, zum Achtsam sein. Gemeinsam können wir uns fragen: „Welche Kräfte hat diese Pflanze, was kann ich von ihr lernen, was ist ihr Wesen, zu welchem Teil in meinem Körper steht sie in Verbindung, welche Pflanzen sind mein Heilmittel und wie können wir helfen, daß diese Pflanzen geschützt und vermehrt werden?« Vielleicht fällt uns dann, wenn wir draußen die Pflanzen entdecken, die eine oder andere Geschichte, ein Märchen, ein alter oder neuer Name der Pflanze ein. Dies kann uns manchmal einen Hinweis auf ihr Wesen geben. Sagen, Mythen, Verbindungen von Pflanzen und Festen im Jahreskreislauf und alte Pflanzennamen sind Reste eines alten, tiefen Wissens. Mich hat manchmal eine Geschichte, der Name einer Pflanze dem Verständnis ihrer Wirkung nähergebracht als eine Auflistung ihrer Inhaltsstoffe oder ihre genaue botanische Beschreibung. Deshalb habe ich im Text über die Heilpflanzen oft versucht, den alten Namen nachzugehen, Sagen und Märchen zu deuten.»)

Wenn wir die Schönheit und Heilkraft der Pflanzen wieder entdecken, werden wir unserer Verantwortung bewußt und machen uns Gedanken; wie wir diese heilenden Geschenke schützen können: Wir könnten darauf achten, nur so viele Pflanzen mitzunehmen, wie wir wirklich brauchen und dort, wo von einer Pflanzenart nur noch wenige wachsen, diese Pflanzen stehenzulassen. Auf unseren Spaziergängen können wir Samen der Pflanzen sammeln und an einem anderen, der Pflanze gemäßerem Ort aussäen, um sie so wieder zu verbreiten. Auch die Heilpflanzen, die wir im Garten ziehen, können wir zum Vermehren verwenden. Und wir sollten helfen zu verhindern, daß noch mehr Natur in unserem Land zerstört wird.

Danken möchte ich allen meinen Lehrerinnen und Lehrern, die ihr Wissen mit mir geteilt und mich auf meinem Wege begleitet haben: Maria Keller, Kräutermutter Flach, Fast Wolf, HP Josef Karl, Veronica Andern.  
Für die hilfreiche Korrekturarbeit danke ich Herrn Dr. Probst und Herrn Dipl. Hdl. F. Wiedemann. Herzlichen Dank auch meiner Familie, die mich in vieler Hinsicht bei der Arbeit an diesem Buch unterstützte.  
Sülzberg im Allgäu, Dezember 1984

\*) Auch habe ich in diesem Buch nur jene Pflanzen beschrieben, zu denen ich selbst eine tiefe Beziehung habe, deren Heilwirkung ich an mir und vielen anderen beobachten und erfahren konnte. Heilpflanzen, die zu den Bäumen und Sträuchern gezählt werden, sind in meinem Buch über Bäume beschrieben.

## **DIE KOMMISSION E**

Im Kapitel »Heilwirkung« der einzelnen Pflanzen finden Sie in dieser neuen und überarbeiteten Auflage einen Zusatz über die Kommission E. Ich habe lange gewartet mit der Aufnahme dieser Texte in *Medizin der Erde*, da ich selbst nicht hinter den Untersuchungsergebnissen der Kommission E stehe. Die Auswirkungen ihrer Arbeit sind inzwischen jedoch für jeden, der sich mit Heilpflanzen beschäftigt, zu spüren, und, so denke ich, ist es wichtig, über die Kommission E zu berichten und über die Monographien zu den einzelnen Heilpflanzen zu informieren. Die Kommission E wurde vom Ministerium für Jugend, Familie und Gesundheit eingesetzt.

Es handelt sich um eine Sachverständigenkommission beim Bundesgesundheitsamt, welche als Zulassungs- und Aufbereitungskommission für den humanmedizinischen Bereich (phytotherapeutische Therapierichtung und Stoffgruppe) das wissenschaftliche Erkenntnismaterial über die Arzneipflanzen in Monographien aufbereitet. Die Arbeit der Kommission wurde im August 1994 abgeschlossen. In den Monographien wird auf Anwendungsbereiche, Dosierung, Nebenwirkungen usw. eingegangen. Wenn einer Pflanze die bisher angegebenen Heilwirkungen durch wissenschaftliche Vorgehensweise nicht bestätigt oder wenn zu starke Nebenwirkungen nachgewiesen wurden, erhält die Pflanze eine Null- bzw. Negativmonographie. Ein klinischer Wirksamkeitsbereich für jede Heilpflanze ist erforderlich.

Ca. 25 Prozent der geprüften Heilpflanzen fielen in diese Rubrik. Wenn Heilpflanzen diese Nullmonographie erhalten haben, werden sie stufenweise aus Fertigpräparaten herausgenommen. Einige Pflanzen werden aus dem Kräuterhandel auch ganz verschwinden, obwohl sie eine lange Tradition haben, wie z. B. die Weinraute oder die Huflattichblüten.

In Präparaten wurden von bestimmten Pflanzen nur noch genau vergebene Standortmengen einzelner Inhaltsstoffe zugelassen bzw. dürfen in den Pflanzenpräparaten bestimmte Inhaltsstoffe der Pflanze nicht mehr vorkommen. (Beinwell)

Die Kommission E entwirft zusammen mit dem Bundesgesundheitsamt Kombinationsmodelle für die Rezeptur von Heilpflanzenpräparaten. Es sollen z. B. nur Dreier-, Fünfer oder Sechserkombinationen möglich sein. Diese Begrenzungen vom »grünen Tisch« aus können eine große Einschränkung für traditionelle Heilpflanzenrezepturen sein, die sich seit Jahrhunderten bewährt haben und deren erfahrungsgemäße Wirksamkeit bestätigt ist.

Aus bewährten und wirkungsvollen Präparaten der Naturheilkunde wurden Inhaltsstoffe herausgenommen, die für die Wirksamkeit verantwortlich waren: Esberitox N, Diacard N, Traumeel. Esberitox etwa, ein bewährtes Basistherapeutikum, enthält heute drei statt früher sechs Bestandteile.

Die Negativliste ist am 1.10. 1991 in Kraft getreten. Darin werden nun jene Heilpflanzenpräparate aufgeführt, die von den gesetzlichen Krankenkassen nicht mehr bezahlt werden. Es fallen unter dieses Gesetz einige hundert Naturheilmittel mit pflanzlichen Bestandteilen. Ein Ausschluß von der Kostenerstattung durch die Krankenkassen kommt so fast einem Verbot gleich, da 90 Prozent der Bevölkerung pflichtversichert sind, wie der Medizinjournalist Dr. P. Schmidberger es ausdrückte.

Dies ist auch auf dem Hintergrund der EG-Einstellung zu Naturheilmitteln zu sehen: Naturheilmitteln stehen die wissenschaftlichen Kreise skeptisch gegenüber, und es wird mehr und mehr versucht, ihre für die Chemie-Medizin bedrohliche Beliebtheit bei der Bevölkerung einzuschränken und zu reglementieren. So wurden wissenschaftliche Gremien damit beauftragt, mit ihren Mitteln eine jahrtausendealte und gewachsene Naturheilkunde zu erfassen, einzudämmen und zu »bereinigen«. Dieser wissenschaftliche Kahlschlag in den Bereichen der Naturheilkunde ist meiner Ansicht nach sehr bedrohlich.

Das traditionelle, gute alte Heilpflanzengärtlein am Haus bekommt so wieder einen ganz neuen Stellenwert: Wer es sich leisten kann, auch wenn nur ein paar Quadratmeter Erde zur Verfügung stehen, sollte eines anlegen. Auf ganz kleinem Raum können wir eine Vielzahl von Heilpflanzen ohne viel Zeit- und Geldaufwand für unsere Gesundheit ziehen. Auch die Kenntnis der einheimischen, wild wachsenden Heilpflanzen und deren Schutz wird auf diesem Hintergrund wieder wichtig. Dieses Buch möchte dazu beitragen.

## **ARNIKA**

*Arnica montana* L.

Familie der Korbblütler - *Asteraceae* (*Compositae*)

Sie trägt das wilde Wesen des Wolfes in sich, nach dem sie benannt ist. Ihre Blüten sind wie gelbe Wolfsaugen, aus denen die eingefangene Bergsonne blitzt. Wolfsauge, Wolfesgelega, Wolfsgelb, alte Namen, die von der wilden, eigensinnigen, auch gefährlichen Kraft der Arnika erzählen. Wer sie einmal dort oben in den Bergen gesehen hat, vergißt sie sicher nicht mehr. Er wird spüren, daß sie eine starke Heilpflanze und Giftpflanze zugleich ist. Ganz öffnet sie sich der Sonne, strahlt selbst orange-gelb zurück. Und der Duft! Er ist wild, aromatisch, stärkend und aufrichtend. Je höher die Arnika ins Gebirge hinaufklettert, um so intensiver wird dieser Duft. Sie scheint darin all ihre Sonnenkräfte gesammelt zu haben.

Sie liebt diese Höhe und die intensive Bestrahlung der starken Bergsonne. Hier oben habe ich sie entdeckt als leuchtende Schönheit auf einer würzigen Almwiese. Sie teilt sich den moorigen, kalkarmen Boden mit vielen anderen Bergkräutern: dem weich-zarten, weißen Wollgras, *Eriophorum raginatum*, den dunkelblauen Skabiosen, *Scabiosa columbaria*, den kleinen weißen Augentröstern, den hellgelben Tormentillen, *Potentilla palustris*, den aufrechten, Schachtelhalmen, *Equisetum arvense* . . . Die hellgrüne Blattrosette aus 4-6 Blättern hat sie eng an den Boden gepreßt, so als wolle sie sich zum Sprung abstützen. Der hohe, graziöse, ganz fein behaarte Stengel hält sich nicht lange mit der Bildung von Stengelblättern auf. Meist einmal, höchstens dreimal dürfen sich an ihm kleinere, gegenständige, eiförmige Blattpaare setzen und vor der Hauptblüte eventuell zwei gegenständige Blüten an kürzeren Stengeln. Dann aber geht es in kühnem Schwung hinauf, bis oft einen halben Meter über dem Boden, wo endlich die große Blüte die Knospe sprengt, um sich zur dottergelben Blume zu öffnen. Jetzt um johanni, wo die Sonne ihre stärkste Kraft hat, möchte sich die Arnika ganz voll Sonnenkraft saugen. In den Wolfsnamen ist ihre ungestüme Kraft eingefangen, ihre Wildheit und Giftigkeit, in den Leopardennamen, die sie im englischen Sprachbereich trägt, liegt ihre Eleganz, ihre wilde Schönheit.

Die Arnika steht *in* intensiver Beziehung zu vielen Insekten. Die zigbeinigen Gäste sind bunt gemischt: Falter, Bienen, Hummeln, viele Arten von Käfern. Sie alle sorgen für die Bestäubung. Für den Notfall, wenn schlechtes Wetter die Insekten nicht zum Blütenflug animiert, sorgt die Arnika selbst für ihre Bestäubung. Die röhrenförmigen Blütchen lassen klebrige Narbenäste zurückrollen, tasten damit die danebenstehenden Blüten ab und suchen sich dort den Blütenstaub. Gibt es dort keinen Blütenstaub, so krümmen sich diese Narbenäste so sehr, daß sie ihren eigenen Staub erreichen, um sich so selbst zu bestäuben.

Die Blüte der Arnika besteht in Wirklichkeit aus 50-90 röhrenförmigen Einzelblüten, die sich auf dem Blütenboden zusammendrängen. Diese kurzen Blütchen werden von einem Kranz zungenförmiger Strahlenblüten umrahmt. Beide Blütenarten sitzen in einem grünen Hüllkelch. Das ganze nennt man ein „Körbchen«. Daher der Name Korbblütler. Die Familie der Korbblütler ist zahlreich, viele unserer bekannten Heilpflanzen gehören ihr an.

Wenn wir die Blütenkörbchen der Arnika zerpfücken, entdecken wir oft weitere Gäste der Pflanze. Die Arnikafliege, *Tephritis arnicae*, auch Bohrfliege genannt, legt besonders gern ihre kleinen schwarzen Larven hinein. Aus Arnikablüten, die zu Heilzwecken verwendet werden sollen, müssen diese Larven und kleinen Insekten herausgelesen werden, denn sie können die hautreizende Wirkung der Arnika sehr verstärken. Bei Medikamenten aus verlesenen Arnikablüten treten viel seltener Allergien auf als bei unachtsam verarbeiteten Pflanzenmaterial. Deshalb sind im deutschen Arzneibuch nur die ausgezupften Röhrenblüten zugelassen.

Eine Pflanze mit so starker Ausstrahlung hat die Menschen schon immer angezogen und sie zu vielen Namen angeregt. Die meisten beziehen sich auf die Heilkräfte der Pflanze: Wohlverleih, Fallkraut, StICKkraut, Wundkraut.

Der Name Schnupftabaksblume spricht die zum Niesen reizende Wirkung der zerriebenen getrockneten Blüten an. Auch als Tabakersatz scheint Arnika früher verwendet worden zu sein. Darauf deuten Namen wie Bergtabak und Rauchkraut. Auch im Italienischen und Spanischen finden sich solche Namen wie „Tabaco de montana«. Nach einem alten Rezept hat man die Arnikablüten mit Huflattichblättern und Königskerzenblüten zu einem Kräutertabak gemischt. Aber es gibt auch viele Namen, die sich auf die magischen Kräfte, die der Arnika zugesprochen werden, beziehen. Donnerwurz, Bilmeskraut, Kraftwurz, Wolfbanner, Johanniskraftblume.

Am Johannistag soll die Kraft der Arnika am stärksten sein. Sie gehört mit dem Johanniskraut, *Hypericum perforatum*, und dem Farnkraut, *Dryopteris filix-mas*, zu den wichtigsten Johanniskräutern, die schon seit sehr alten Zeiten zu Sonnwendritualen verwendet wurden.

Am Johannistag steckten die Bauern Arnikapflanzen um ihre Felder, um diese vor dem Korndämon, dem Bilmesschmitter, zu schützen. Dieser wilde Dämon in Gestalt eines Teufels mit Hörnern auf dem Kopf und Geißfüßen schleicht gerade in den Tagen um Johannis durch die Felder. Dann reitet er auf seinem Geißbock durch die Halme, bis sie -alle schwarz sind. Manchmal bindet er sich Sicheln an die Beine und schneidet alle Halme zur Hälfte ab. Um diesem Unhold den Eintritt in die Felder zu verwehren, wurden die Arnikapflanzen als Wächter um die Felder aufgestellt.

Wenn das Korn im Wind wogt, sich nach der einen oder anderen Seite neigt, dann streicht der Kornwolf durch das Getreide. »Er ist wieder da«, die Kinder werden gewarnt, in die Felder zu gehen, denn der große Wolf wartet nur auf ein Opfer. Er ist der Geist des Kornes, ist gefährlich aber nützlich zugleich. Er verkörpert die Kraft der Getreidepflanzen, er gibt ihnen Energie zum Reifen: Wehe er verläßt einmal das Feld, dann wird das Korn verdorren, und die Menschen im Dorf sind vor seinem Überfall nicht mehr sicher. Aber die Arnika, selbst eine Wolfspflanze, kann ihn darin hindern, sein Feld zu verlassen. Erst wenn das letzte Fleckchen Korn geschnitten ist, entwischt er, als großer, unheimlicher Schatten. Die Frauen scheuten sich, die letzte Garbe Korn zu binden, denn da »ist der Wolf drin«. Wenn sich die Schnitter um das letzte Stückchen ungemähtes Korn versammelten, hieß es: »Jetzt fangen sie den Wolf.« Oft band man auch die letzte Garbe in Form eines Wolfes zusammen, den man dann in den Wald stellte. Doch bevor der Wolf entwischen durfte, entfernte der Bauer die Arnikapflanzen, die er rings ums Feld gesteckt hatte. Er bedankte sich bei der Wolfsblume, daß sie durch diesen Schutz zu einer guten Ernte beigetragen hatte.

## HEILWIRKUNG

Die Arnika oder Wohlverleih hat viele wohl-verleihende Eigenschaften. Sie ist seit altersher eines der bekanntesten Wundheilmittel. Pfarrer Kneipp hat die Arnika sehr gelobt: »Die Tinktur der Arnika halte ich für das erste Heilmittel bei Verwundungen und kann es deshalb nicht genug empfehlen.« Ich möchte mich diesem Lob anschließen und empfehle die Arnikatinktur für jede Hausapotheke.

Arnika wirkt äußerlich angewendet heilend bei allen Schäden, die durch Stoß, Stich, Fall und Schnitt entstanden sind. Sie wirkt entzündungshemmend, antiseptisch, stillt den Wundschmerz und regeneriert das Gewebe. Wunden, Abszesse, Furunkel und Beingeschwüre werden mit verdünnter Arnikatinktur gereinigt, danach legt man eine Kompresse, in verdünnter Arnikatinktur getränkt, auf. Bei Quetschungen, Verstauchungen, Prellungen, Schleimbeutelentzündungen, Gelenksentzündungen, Lymphgefäßentzündungen macht man Umschläge mit verdünnter Arnikatinktur. Bei Kopfschmerzen und Augenstörungen infolge von Gehirnerschütterung helfen Umschläge auf Kopf und Nacken mit verdünnter Arnikatinktur. Gleichzeitig nimmt man die homöopathische Zubereitung aus der Arnika (D 4) 3 x 10 Tropfen täglich ein.

Bei Mandelentzündung, Heiserkeit und rauher Stimme hilft Gurgeln mit verdünnter Arnikatinktur. Hierfür gibt man einige Tropfen Arnikatinktur in einen starken Absud aus Bibernelnwurzeln, *Pimpinella saxifraga* L. Bei Mund- und Zahnfleischerkrankungen macht man Pinselungen mit der verdünnten Tinktur. Müde Glieder und Füße reibt man mit Arnikaöl ein.

Die Kräfte der Arnika müssen richtig dosiert werden.. Unverdünnt kann die Tinktur oder der Tee Hautentzündungen, Ekzeme und Allergien hervorrufen. Besonders bei Allergikern, bei rotblonden und hellhäutigen Menschen muß man mit Arnikaanwendungen vorsichtig sein. Bei Empfindlichkeit wende man lieber Ringelblume oder Beinwell an.

Zu Umschlägen und Waschungen wird die Tinktur mit abgekochtem Wasser verdünnt:  
*1 Eßl. Tinktur auf 14 Liter Wasser; bei möglicher Empfindlichkeit: 1 Eßl. auf 12 Liter Wasser.*

Arnikatinktur gibt es in jeder Apotheke zu kaufen. Besonders gut bewährt hat sich die Arnikaessenz der Firma Wala. Die Arnikatüchlein der gleichen Firma eignen sich sehr gut für die Reise- und Wanderapotheke, da sie wie Erfrischungstücher verpackt sind.

### *Arnikatinktur*

<i>Frische verletzte Arnikablüten</i>	<i>1 Teil</i>
<i>75prozentiger Weingeist</i>	<i>5 Teile</i>

Die Blüten aus den grünen Körbchen zupfen, in ein Glas füllen, mit dem Alkohol übergießen, gut verschließen und, ca. 2 Wochen ziehen lassen. Öfters schütteln. Abseihen und in eine dunkle Flasche füllen.

### *Arnikaöl*

*Frische Arnikablüten*  
*Kaltgepreßtes Olivenöl oder Sonnenblumenöl*

Ein Glas mit den verlesenen Blüten zur Hälfte füllen und mit dem Öl aufgießen. Ca. 3 Wochen an die Sonne stellen, abseihen und in einer dunklen Flasche aufbewahren. Dieses Öl kann mit Ringelblumen- und Schlüsselblumenöl gemischt werden. Es ergibt dann ein sehr gutes Massageöl bei Nerven- und Muskelschwäche, aber auch zur Körperpflege nach dem Baden.

Noch auf seinem Sterbebett hat Goethe die Heilkraft der Arnika gerühmt. Er hat sie als Stärkung für sein Herz verwendet.

»Fühlte ich doch, als Leben und Tod in mir den Kampf begannen, daß die Lebensscharen mit dieser Blume auf ihrem Panier den Durchbruch erzwangen, und dem Feindlich-Stockenden, Tödlich-Bedrückenden sein Austerlitz bereitet wurde. In der Genesung verjüngt, preise ich sie höchstlichst, und *es* ist doch nur *sie* selbst, die sich preist, die wahrhaft unerschöpfliche Natur.«

Die vor Gesundheit und Kraft strotzende Arnika kann dem müden Körper wieder Kräfte geben. Sie wirkt vor allem anregend auf das Herz und den Kreislauf. Sie stärkt das arterielle und venöse Gefäßsystem. So hilft sie bei Arteriosklerose, Altersherz, coronaren Herzkrankheiten, Angina pectoris und beugt dem Schlaganfall vor.

Die innerliche Verwendung der Arnika ist jedoch nicht ungefährlich. Bei Überdosierung kommt es zu Vergiftungserscheinungen: Magenkrämpfe, Schädigung der Schleimhäute, des Magens, der Nieren und der Leber. Zur Behandlung von Herzkrankheiten mit Arnika sollte man einen erfahrenen Heilpraktiker oder Arzt zu Rate ziehen. Die Reaktion auf den innerlichen Gebrauch von Arnikatee oder Tinktur ist je nach Person sehr verschieden.

Ich rate zu einer Dosierung von 3 x 5 Tropfen in Tee oder Wasser. Bei Kreislaufstörungen und Erschöpfungszuständen, bei Bergtouren besonders in extremen Höhen hat sich die Arnikatinktur sehr bewährt. Bei meiner letzten Reise durch den Himalaja hat-sie in meinem Notgepäck nicht gefehlt. Als es auf 4000 m nicht mehr gehen wollte und die Füße wie Blei waren, haben mich einige Tropfen der Arnikatinktur wieder auf die Beine gebracht.

#### *Kreislauftropfen*

*Arnica D 3* 10 ml

*Cactus D 1* 10 ml

*Crataegus D 1* 10 ml

3 x 10 Tropfen

Bei Kreislaufstörungen und Erschöpfungszuständen. Diese Mischung kann man sich in der Apotheke herstellen lassen.

Die Homöopathie stellt aus der Arnikawurzel eine Arnika-Urtinktur her, Arnica 0, die bei Gehirnerschütterung und Schlaganfällen gute Dienste leistet. Dosierung: 3- bis 5mal täglich 5 Tropfen auf einen Eßlöffel Wasser. Wie alle Arnikazubereitungen nicht einnehmen bei Überempfindlichkeit gegen Arnika.

Die Arnikapflanzen für Zubereitungen in Deutschland stammen hauptsächlich aus Osteuropa.

In der Apotheke sind Arnikablüten als »Flores Arnicae«, die Tinktur als »Tinctura Arnicae« erhältlich.

Medikamente, die Arnika enthalten: *Arnica-Sport-Gel*, *ArnicaKneipp*, *Arniflor* für Durchblutungsstörungen, Rheuma, Blutergüsse, Zerrungen; *Arnika-Wundtuch* (von Wala) für Wunden und als kleine Kompresse; *Capillaron* für Bindegewebsschwäche; *Arthrodynat-Salbe* bei Arthrosen und Gelenkserkrankungen, *Arnitaegus*, *Arnikamill*.

Dies ist nur eine kleine Auswahl von Medikamenten, die Arnika enthalten. Ich habe hier nur jene angeführt, die ich aus eigener Erfahrung kenne und empfehlen kann. In Deutschland gibt es zur Zeit ca. 270 Arnikapräparate. Dies gilt für alle weiteren Kapitel über Medikamente bei den anderen Heilpflanzen.

## **Kommission E**

Die Kommission E hat für *Arnica montana* und *Arnica chamissonis* eine Monographie erstellt. Sie bestätigt die klassischen Anwendungsgebiete wie Verletzungs- und Unfallfolgen. Als Gegenanzeigen führt sie die Arnikaallergie an.

## **TIERHEILKUNDE**

Arnikatinktur und Arnikasalbe lassen sich in der Tierheilkunde bei allen Verletzungen sehr gut verwenden. Wunden wäscht man mit verdünnter Arnikatinktur, bei Verstauchungen, Gelenksentzündungen und Blutergüssen wird ein in Arnikatinktur getränkter Umschlag umgebunden.

## **ANBAU**

Arnika ist eine Staude und liebt kalkarme, saure Böden (idealer pH-Wert 4,5-5,5). Für eine Arnikapflanzung ist es deshalb wichtig, die richtigen Bodenverhältnisse zu schaffen. Ich habe mir in meinem Garten ein Torfbeet angelegt, in das ich verschiedene Pflanzen, die diesen sauren Boden lieben, gepflanzt habe. Torferde für ein Torfbeet ist im Handel erhältlich. Man

kann die Arnika aber auch in Balkonkästen oder Kübeln pflanzen. Wichtig ist, daß der Bodenuntergrund eine Schicht Sand hat, da die Arnika keine Stauungsstätte liebt.

Arnika montana ist recht schwierig aus Samen selbst zu ziehen. Ich hatte am Anfang immer wieder Mißerfolge und habe mir deshalb einige Arnikastauden bestellt und in das Beet gepflanzt. So konnte ich die Pflanzen beobachten, eventuell noch etwas verändern, bis ich dann später selbstgezogene Pflänzchen dazusetzte.

Die Samen werden im April oder Juli gesät. Sie keimen nach ca. 8-14 Tagen. Die pikierten Pflänzchen bleiben den Winter über draußen und werden mit Reisig geschützt. Sie blühen meist erst im 3. Jahr.

Sehr viel einfacher ist die Anzucht der Arnica chamissonis, eine Arnikaart aus Nordamerika. Sie gedeiht auf normalem Gartenboden. In Amerika wird sie arzneilich verwendet wie bei uns die Arnica montana. Ihre Samen und Pflanzen sind im Handel erhältlich.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

Die Arnika steht unter Naturschutz!

<i>Vorkommen:</i>	Mittel- und Nordeuropa
<i>Standort:</i>	magere, ungedüngte Wiesen, meidet Kalkboden, liebt saure Moorböden bis 2 800 m
<i>Beschreibung:</i>	20-60 cm hohe Pflanze, am Boden Blattrosette aus 4-6 eiförmigen bis lanzettlichen ganzrandigen Blättern, am Stengel kleinere 1-3 Blattpaare und gelegentlich 2 gegenständige, kleinere Blüten, Blätter immer gegenständig. Blüte gelborange, aromatisch duftend. Früchte mit Haaren; herb-aromatischer Duft. Blütezeit Mai-Juli.
<i>Sammelzeit:</i>	Juli/August
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Sesquiterpenlactone, Flavonoide, ätherisches Öl mit Thymol und Thymolderivaten, Phenolcarbonsäure, Cumarine, Bitterstoffe
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Sonne/Jupiter

### Verwechslungsmöglichkeiten

Wer die Arnika nur aus Beschreibungen und von Bildern kennt, der steht oft ratlos vor den vielen Doppelgängern der Arnika. Wer sie aber einmal erkannt hat und sie auf sich wirken lassen, wird die Arnika sicher nicht mehr mit einer anderen gelbblühenden Pflanze verwechseln. Hier sind einige dieser Pflanzen, die mit der Arnika verwechselt werden:

Keine dieser Pflanzen hat jedoch den starken, würzigen Geruch und die streng gegenständigen Stengelblätter, die 5-12 Nerven, die die Strahlenblüten durchziehen.

*Wiesenbocksbart* *Tragopogon pratensis* L. Schmale, lanzettliche, spitze Blätter. Die Stengelblätter umfassen mit ihrem breiten Grund den Stengel; nur Zungenblüten.

*Gemeines Habichtskraut* *Hieracium aurantiacum* L. Der Blütenkopf enthält nur Zungenblüten, der Stengel ist doldig verzweigt, die Wurzelblätter sind gezähnt.

*Wiesenalant* *Inula salicina* L. Die Blüten des Wiesenalants wurden oft zum »Strecken« der Arnikablüten verwendet. Sie haben jedoch nicht den typisch aromatischen Geruch. Außerdem erregen sie nicht den Niesreiz. Obere Blätter sind stengelumfassend, Blätter länglich-spitz.

*Wiesen-Pippau* *Crepis biennis* L. Blütenkörbchen doldenrispig angeordnet, nur Zungenblüten, untere Blätter fiederlappig, oberste ungeteilt, Stengel unten oft rot.

## BALDRIAN

*Valeriana officinalis* L.

Familie der Baldriangewächse - *Valerianaceae*

Für den guten Ruf des Baldrians braucht man nicht zu sorgen. Er ist bereits eine der populärsten einheimischen Heilpflanzen. Im Laufe der Jahrhunderte hat er verschiedene Wandlungen erfahren, mal wurde die eine Heilkraft an ihm gelobt und genutzt, mal die andere.

Die alten griechischen und römischen Ärzte kannten ihn unter dem geheimnisvollen Namen »Phu«. Dioskurides schätzte das Kraut Phu als erwärmendes, menstruationsförderndes und harntreibendes Mittel. Hippokrates, der Heiligen Hildegard und

Paracelsus galt der Baldrian als zuverlässiges Heilmittel. Er wurde sogar in die Reihe der »Liebesmittel« gestellt, wie wir einer Handschrift aus dem 15. Jahrhundert entnehmen können:

»Wilt er gute freuntschaft machen under manne und under weibe, so nym valerianum und stosz die czu pulver und gib ins czu trinken in Wein«

Der neapolitanische Rechtsgelehrte Fabio Colonna hat dem Baldrian zwei Jahrhunderte später sogar ein Buch gewidmet. Colonna litt unter Epilepsie und stieß auf der Suche nach einem Heilmittel für seine Krankheit auf den Baldrian. Er wurde durch ihn geheilt, studierte Botanik und verfaßte aus Dankbarkeit ein Buch, in dem er die Heilkräfte des Baldrians beschrieb. In diesem Werk wird zum erstenmal der Baldrian als großes Nervenmittel angeführt, und in diesem Ruf steht er bis heute.

Im Mittelalter schrieb man dem Baldrian eine Allheilwirkung zu. Sein lateinischer Name »Valeriana«, abgeleitet vom lateinischen valere = kräftig sein, sich wohl befinden, wert sein, zeugt hiervon. Noch heute wird der Baldrian im Englischen auch »all heal« = Allesheilen genannt.

Der Baldrian, so wußte man im Mittelalter, kann nicht nur die Nerven heilen, sondern er schützt sogar vor Pest und Seuchen. Sein alter Name »Theriakkraut« erinnert noch an diese alte Verwendung. Theriak waren meist besonders wirksame Heilmittel, sie wurden teuer bezahlt und ihre Zusammensetzung hielt man streng geheim. Auch Angelika gehört zu diesen Theriakkräutern.

Warum gerade der Baldrian gut gegen Pest und Ansteckung sein soll, dafür hatten die Menschen des Mittelalters eine »einfache Erklärung«. Die Waldfräulein, d. h. die Waldfeen, sollen es nämlich während der Pestzeit den Menschen verraten haben:

»Eßt Bimellen und Baldrian, So geht euch die Pest nicht an«  
Sogar die Vögel .haben es gewußt und zwitscherten es den Menschen zu:  
»Häst du getruncken Bibrioll und Bollrio  
Wärst du nicht 'storben dro ! «

Noch lange nach den Pestzeiten hat man den Baldrian als Mittel gegen Ansteckung verwendet. Er hing als Amulett um den Hals, wurde gekaut oder man räucherte mit seinem Wurzelpulver.

Besonders auffällig ist, daß der Baldrian in den alten Kräuterbüchern hauptsächlich als großes Augenheilmittel gelobt wird. Davon ist in der neueren Literatur nichts mehr zu finden. Nur bei einem alten Kräuterweiblein habe ich noch von dieser Anwendung gehört, »Baldrian ischt gut für des Licht«, wobei sie mit Licht die Augen meinte. Ob wohl etwas an der alten Sage vom Goldschmied zu Würzburg dran ist? Dieser, so heißt es, hat sich mit Baldrian die Augen so gestärkt, daß er auf eine gebrochene Nähnadel einen deutlich erkennbaren, in allen Einzelheiten abgebildeten Löwen gravieren konnte.

In neueren Zeiten haben sich alle Heilkräfte des Baldrians auf eine Hauptwirkung reduziert: Lange galt er als Mittel, um die Nerven des weiblichen Geschlechts zu beruhigen. Noch um die Jahrhundertwende trugen die Damen »für alle Fälle« ein Baldrianfläschchen bei sich. In unserer Zeit ist der Baldrian durch die Instrumente und Reagentien der Labors gegangen und hat dort den Stempel )Geprüft und als heilkräftig befunden« erhalten. Seine entkrampfende Wirkung auf das Zentralnervensystem bei Mensch und Tier gilt als bewiesen. Von den anderen Heilkräften des Baldrian ist nichts mehr übriggeblieben.

Nach diesem Spaziergang durch die medizinische Geschichte des Baldrians sollten wir ihn uns einfinal in natura anschauen. Vielleicht können wir dann mehr vom eigentlichen Wesen dieser Pflanze erfassen, vielleicht verstehen wir einige der alten Baldriannamen zu deuten.

Der Baldrian erwartet uns draußen im Wald, auf einer kleinen Lichtung, am Wegrand, im feuchten Laub- und Mischwald, im Auwald oder ganz nah am Fluß. Er liebt das feuchte Element, wenn wir ihn pflücken, welkt er rasch. Die Geister des Wassers und des Mondes sollen in mond hellen Nächten um ihn tanzen, die Undinen, Wassernixen und Elfen. Von ihnen hat er seine Namen Mondwurz und Elfenkraut. Der Baldrian hat eine anmutige Gestalt, ganz eine Elfenpflanze. Der hohe, schlanke, rasch aufgeschossene Stengel ist von feinen, fiederblättrigen Blättern geziert, nicht zu viele, gerade so, daß sie einen schönen Kontrast zum gerillten Stengel bilden. Ein Blütenschirm krönt die Erscheinung, zusammengesetzt aus weiß-rosafarbenen Blütchen. Man könnte meinen, der Baldrian gehöre mit dieser schirmförmigen Blüte zur Familie der Doldengewächse, wie die Angelika, die Möhre, der Kerbel. Doch der Baldrian bildet eine .eigene Familie, die der Baldriangewächse. Sie enthält 350 Arten.

Am Baldrian ist nichts Schweres, Dunkles. Wie eine rosa Wolke schwebt die Blüte über dem grazilen Stengel und Blätterwerk. Selbst luftig und leicht, lebt er ganz zum Licht hin. Die Gunst eines Lichtgottes scheint durch diese Pflanze zu leuchten, dessen Namen sie trägt. Die Germanen sahen im Baldrian die Kräfte des Baldur, des Gottes des Lichtes, der Reinheit und Güte. Baldur heißt „ der Hilfsbereiteste«, und die Germanen sahen so im Baldrian eine Pflanze, die bei allen Gebrechen ihre Hilfe anbietet.

Noch ein zweites Mal hat der Baldrian in der nordischen Mythologie einen Ehrenplatz erhalten. Diesmal in den zarten Händen der Göttin Hertha, die ihn als Gerte benutzt, wenn sie auf ihrem mit Hopfen gezäumten Hirsch durch den Wald reitet. Hier symbolisiert der Baldrian die besänftigenden Kräfte, mit denen man wilde Tiere zähmen kann. Dies ist ein schönes Bild für die

entspannenden und beruhigenden Heilkräfte des guten Waldgeistes Baldrian, der unser wildes Gemüt zähmt und die erregten Nerven entspannt.

Ein Tier jedoch gebärdet sich wie toll, wenn es Baldrian riecht. Katzenkraut, Tollerjahn, Katzenwurz, diese Baldrian-Namen entstanden aus der intensiven Bekanntschaft der Katzen mit dem Baldrian. In meinem Garten steht eine schöne große Baldrianstaude, und oft habe ich mich gewundert, warum ihre hohen Stengel geknickt und zertreten am Boden liegen. Bis ich einmal unsere Katze dabei erwischte habe, wie sie in den Baldrian sprang, Zweige auf den Boden drückte und sich darauf wälzte. Katzen werden wirklich toll, wenn sie den Tollerjahn riechen.

Der Geruch des Baldrians ist eigenartig. Die Wurzel riecht besonders getrocknet scharf, ja sogar etwas nach Katzenharn. Beim Duft der Blüte schwanke ich oft, ob ich ihn nun angenehm empfinden soll oder nicht. An einem sonnigen Tag umgibt meine Baldrianpflanze im Garten ein starker Duft, er ist einhüllend, süß und warm. Aber an einem regnerischen Tag ist der schöne Blütenduft wieder „katzig«. Zur Rettung der Baldriane für empfindliche Nasen möchte ich aber noch von einigen Mitgliedern der Baldrianfamilie berichten, die besonders angenehme Düfte erzeugen. Dazu müssen wir in die Berge steigen, denn dort oben leben einige weitere Baldrianarten. Wir begegnen dem Berg-Baldrian (*Valeriana montana* L.), dessen Blätter nicht mehr so fein gegliedert sind wie bei seinem Bruder drunten im Tal. Sie stehen wie bei ihm gegenständig am Stengel. Dann gibt es hier noch einen Felsenbaldrian, *Valeriana saxatilis*, eine kleine, unscheinbare Pflanze im Vergleich zum hohen Baldrian. Der nächste Verwandte dieses Felsenbaldrians ist er echte Speik, *Valeriana celtica* L., und hier dürfen wir unsere Nasen wieder gebrauchen. Sein Wurzelstock strömt einen aromatischen, stärkenden Duft aus. Schon im Altertum war dieser Baldrian als Duft- und Räucherpflanze geschätzt. Leider ist er selten geworden, denn er war zu begehrt. Heute steht er unter Naturschutz. Die Krönung der Baldriandüfte aber ist eine nahe Verwandte, die indische Narde, *Nardostachys jatamansi*, ein Baldriangewächs, das an den Südhängen des Himalaja gedeiht. Aus ihr stellte man im alten Tarsus das beste Nardenöl her, das in Alabasterfläschchen in den Handel gebracht wurde: Es galt als das kostbarste Öl und diente auch zu rituellen Salbungen. Deshalb finden wir auf vielen christlichen Bildern des Mittelalters den Baldrian oft in allererster Reihe.

Im Hochland von Mexiko an felsigen Berghängen in Höhen von 2 000 bis 3 000 m Höhe wächst eine Baldrianart, *Valeriana edulis*, die in neuester Zeit für Baldrianpräparate viel verwendet wird. Die Blüten ähneln jenen unseres einheimischen Baldrians. Die Blätter sind im Gegensatz zu ihm nicht gefiedert, sondern ganzrandig und entspringen aus dem Stamm. Die Wurzeln dieses Baldrians werden sehr groß wie besonders gut gelungene Meerrettichwurzeln. Er entwickelt sich zu einer gewaltigen Pflanze von bis zu 2 Metern Höhe. Die mexikanischen Eingeborenen gebrauchen diese Wurzel seit langem als Stärkungsmittel. Der Gehalt an Wirkstoffen des mexikanischen Baldrians ist sechsmal so hoch wie der unseres einheimischen Baldrians. Diese Pflanze hat sich als wirksamer Tranquillizer, besonders bei streßbedingter Unruhe, Schlaflosigkeit und körperlichen Störungen erwiesen. Man wurde erst so spät auf den Baldrian aus Mexiko aufmerksam, da seine Wirkstoffe bei der sonst üblichen Zubereitungsart als Tee verlorengehen. Die Wirkstoffe dieses Baldrians sind heute in verschiedenen pflanzlichen „Antistreßmitteln« enthalten.

## HEILWIRKUNG

»Alle Formen von nervösen Zuständen«, so schreibt Pfarrer Kneipp, „ob im Krampf oder Schmerz, verlangen den Baldrian! « Er ist wirklich eines unserer zuverlässigsten und unschädlichsten Nervenmittel, ein Balsam für unsere Nerven. Baldrian fördert die Schlafbereitschaft durch Entspannung, er macht nicht müde und kann deshalb auch tagsüber verwendet werden bei geistiger Erschöpfung und Überarbeitung. Er betäubt nicht und macht nicht süchtig. Die Gefahren der starken Schlafmittel werden immer offensichtlicher, und immer mehr Menschen greifen lieber in die Schlafapotheke der Natur. Leichte Schlafstörungen sind in jedem Fall mit Baldrian, Hopfen (*Humulus lupulus*), Melisse (*Melissa officinalis*) und Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) zu beheben. Die Therapie kann durch Bäder mit den Kräutern oder deren Essenzen und mit Schlafkissen unterstützt werden. Baldrian und Hopfen bewirken eine Entspannung des Körpers und der Gedanken, Melisse und Johanniskraut wirken auf die seelischen Spannungen beruhigend und ausreichend. Der Baldrian entspannt bei Kopfschmerzen, nervösen Herzleiden, leichter Schilddrüsenüberfunktion, Gallestörungen, Magen-Darmkrämpfen.

Man muß den Baldrian jedoch richtig dosieren, sonst ist keine befriedigende Wirkung zu erwarten. Die Tinktur wird teelöffelweise eingenommen, 1-2 Teelöffel vor dem Schlafengehen, die Tasse für den Baldriantee darf ruhig groß sein. Vom Baldrian werden für Heilzwecke nur die Wurzeln verwendet. Sie werden im Herbst ausgegraben, gesäubert und an einem luftigen Ort getrocknet. Ich zerschneide sie erst kurz vor dem Gebrauch, so bleibt das volle Aroma erhalten. Von der feingeschnittenen Wurzel gibt man 2 Teelöffel auf 1 Tasse kaltes Wasser. Übergießen und den Tag über stehen lassen. Abends abseihen, eventuell leicht erwärmen. 1-2 Tassen pro Abend.

Für eine Tinktur, die Baldriantropfen, füllt man ein Glas mit frisch zerschnittenen Wurzeln, übergießt sie mit 45prozentigem Alkohol, verschließt gut und läßt das Ganze 2 Wochen ziehen. Abseihen und in dunkle Tropfflaschen füllen.

### *Baldrianwein*

Ein 1-l-Glas zu einem Drittel mit frischen, zerschnittenen Wurzeln auffüllen, 1 Eßlöffel zerkleinerte ungespritzte Orangenschalen zugeben und mit einem guten Weißwein auffüllen. Verschließen und 2 Wochen ziehen lassen. Abseihen. Likörglasweise vor dem Schlafengehen genießen.

### *Tee zur Stärkung der Nerven*



<i>Baldrianwurzel</i>	25 g
<i>Benediktenkrautwurzel</i> (Geum urbanum)	25 g
<i>Pfefferminze</i> (Mentha piperita)	25 g
<i>Pomeranzenblüten</i> (Flor. Aurantii, Citrus aurantium)	25 g

1 Teelöffel der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. Ziehen lassen. 2-3 Tassen täglich.  
Dieses Rezept stammt von C. W. Hufeland (1762 bis 1836), dem Leibarzt Friedrich Wilhelms III., einem des großen naturheilkundlichen Ärzte. Er wird zu den Klassikern der Naturheilkunde gezählt. In seinem Buch „Makrobiotik, oder die Kunst, sein Leben zu verlängern« beschreibt er verständlich die Prinzipien der .ganzheitlichen Behandlungs- und Lebensweise.

#### *Baldrianschlafkissen*

Ein kleines Kissen mit getrockneten Baldrianblüten füllen. Auch Melisse und Hopfen paßt gut dazu. Unterstützt die Wirkung des Tees oder der Tinktur.

Besonders der Anteil an älterem Hopfen verstärkt die Schlafwirkung des Baldriankissens.

#### *Augenstärkender Tee'*

<i>Baldrianblüten</i>	2 Teile
<i>Augentrost</i> (Euphrasia officinalis)	1 Teil
<i>Weinraute</i> (Ruta graveolens)	1 Teil

1 Teelöffel der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen. Zugedeckt lassen bis sich der Tee auf Körpertemperatur abgekühlt hat. Grit abseihen und die Augen damit in einer Augenbadewanne baden. Oder eine kleine Kompresse darin tränken und auf die geschlossenen Augen legen. Hilft gut bei überanstrengten und geröteten Augen.

Rezept des Würzburger Goldschmieds: täglich eine Messerspitze pulverisierte Baldrianwurzel in Wein einnehmen.

In der Apotheke ist die Baldrianwurzel als »Radix Valerianae« und die Tinktur als »Tinctura Valerianae« erhältlich.

Medikamente, die Baldrian enthalten: *Hovaletten*, *Baldiparan*, *Baldrian-Dispert*, *Baldrisedon* (enthält ausschließlich den mexikanischen Baldrian), *Passiflora Nerventonium*, *Calmed Weiß Nervinum album*, *Sedinfant*.

## Kommission E

Die Kommission E gibt in ihrer Monographie für Baldrian als Anwendungsgebiete Unruhezustände und nervös/' bedingte Einschlafstörungen an.

Nebenwirkungen, Gegenanzeigen und Wechselwirkungen konnten nicht festgestellt werden.

## TIERHEILKUNDE

Auch auf Tiere wirkt Baldrian beruhigend und entspannend. Er hat sich besonders bei Krämpfen und Koliken bewährt. Man kann Tee, Tinktur oder Pulver verabreichen. Nicht für Katzen verwenden.

## ANBAU

In den alten Bauergärten fehlte der Baldrian nicht, man wollte die heilkräftige Pflanze in der Nähe haben. In unseren Gemüsegärten säen wir übrigens noch immer eine Baldrianart, den Feldsalat, Valerianella olitoria (Valerianella locusta Laterr). Baldrian in den Gemüsegarten gepflanzt, fördert das Wachstum und Gedeihen des Gemüses. Baldrian zieht Regenwürmer an, unsere unersetzlichen Helfer im Garten. Diese durchlüften den Boden und stellen den besten Kompost her. Baldrian unter den Kompost gemischt, fördert darin die umsetzende Tätigkeit der Regenwürmer.

Im biologisch-dynamischen Anbau verwendet man ein Baldrianpräparat, das man im Spätherbst auf die Tomaten und im Frühjahr auf die Obstbaumblüte spritzt, um die Pflanzen vor Frost zu schützen. Man macht sich dabei die Wärmewirkung des Baldrians zunutze. Erinnern wir uns an den süßlich-warmen Duft des Baldrians im Sommer. Diese Wärmekräfte kann sich der Gärtner zum Schutz seiner Pflanzen nutzbar machen. Baldrian weckt auch die Blütenkräfte der Pflanzen. Balkon- und Kübelpflanzen blühen reichlicher und länger, Bohnen, Erbsen, Erdbeeren entwickeln mehr Blüten, wenn sie mit dem Baldrianpräparat behandelt werden. Ein kurzes Bad der Samen von Tomaten, Lauch und Weizen in verdünntem Baldrianextrakt stärkt die Pflanzen und macht sie widerstandsfähig. (Kein Leguminosen-Saatgut damit vorbehandeln.) Von diesem, nach biologisch-dynamischen Grundsätzen zubereiteten Extrakt gibt man 50 Tropfen auf 5 Liter lauwarmes Wasser. Ca. 5 Minuten rühren. Der Extrakt kann über verschiedene Bezugsquellen, die Produkte für naturgemäßen Pflanzenbau führen, bezogen werden (siehe Bezugsquellennachweis). Man kann ihn auch selbst herstellen.

Der Baldrian stellt keine großen Ansprüche an den Boden, liebt einen feuchten Standort und dankt tiefgründige Erde mit gutem Wurzelwachstum. Er wächst im Halbschatten-wie auch in der prallen Sonne. Wir düngen ihn mit verrottetem Mist. Im Handel

sind Samen und Pflanzen erhältlich. Der Samen braucht lange, bis er keimt, erst nach 3-4 Wochen zeigen sich die ersten Blättchen. Wir säen ihn im zeitigen Frühjahr im Saatkasten unter Glas oder ab Mitte Mai ins Freiland. Baldrian ist ein Lichtkeimer, deshalb die Samen nicht mit Erde bedecken, sondern nur andrücken. Die Pflänzchen im Abstand von 60-100 cm voneinander pflanzen, die Pflanzen werden groß. (Mein Baldrian im Garten ist 1,60 cm hoch.) Sie brauchen eine Weile, bis sie sich entwickeln, aber bis zum Spätsommer hin können sie schon zu stattlichen Pflanzen herangewachsen sein. Wir können den Baldrian auch in Kübeln und Kästen pflanzen, müssen ihn jedoch immer gut feucht halten.

Wenn man den Baldrian zieht, um die Wurzeln zu gebrauchen, sollte man die Blüten abschneiden sobald sie herauskommen, um das Wachstum der Wurzeln anzuregen. Wir graben die Wurzeln im 2. oder 3. Jahr, wenn das Laub ganz abgestorben ist. Der Baldrian bildet Ausläuferpflanzen, die man im Frühjahr abtrennt und verpflanzt.

#### *Baldrian-Blütenextrakt*

*Frische Baldrianblüten im Entsafter entsaften. Mit Regenwasser mischen: ca. 70 % Baldriansaft; ca. 30 % Regenwasser; in Flaschen füllen. Hält sich gut.*

Zum Gießen und Spritzen diesen Extrakt 1:10 mit Regenwasser mischen, ca. 3 Minuten verrühren.

## **BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN**

<i>Vorkommen:</i>	Europa, Asien, Japan
<i>Standort:</i>	feuchte Wiesen, Lichtungen, Laub und Mischwälder
<i>Beschreibung:</i>	25 cm-150 cm hohe Pflanze, Blätter unpaarig gefiedert und gegenständig, Stengel hohl, gefurcht, unten kurzhaarig, oben kahl. Blüte als Trugdolde, weiß bis hell-lila, <i>Blütezeit</i>
<i>Juli-August. Wurzel braun, innen weißlich, mit vielen Wurzelfasern. Die Blüten riechen angenehm, fast fliederartig. Die Wurzel, in frischem Zustand nur wenig, stark nach Trocknung.</i>	
<i>Verwechslungsmöglichkeiten:-</i>	eventuell mit Kunigundenkraut. <i>Dieses hat</i> aber nicht den typischen Baldriangeruch
<i>Sammelzeit:</i>	Blüten: Juli/August; Wurzel: Oktober
<i>Inhaltsstoffe:</i>	ätherisches Öl, Isovaleriansäure, Valepotriate
<i>Astrologische Zuordnung</i>	Merkur/Sonne

## **BÄRLAUCH**

Allium ursinum L.

Familie der Liliengewächse - *Liliaceae* (*Alliaceae*)

Drei Tiere waren es, die unsere frühen Vorfahren besonders beeindruckt haben: der Bär, der Wolf und der Fuchs. Notgedrungen, denn von diesen Tieren war der Mensch besonders bedroht. Die germanischen und später die mittelalterlichen bäuerlichen Siedlungen waren inmitten von Wäldern gelegen, bildeten kleine, geschützte Inseln im Meer der riesigen Wälder, dem Gebiet der wilden Tiere, die den Menschen und seine Nutztiere bedrohten. Die Menschen waren noch stark in einem magischen Denken verweben, in dem der Mensch von der Magie der Tiere und Pflanzen wußte. Bär, Wolf und Fuchs galten bei den Germanen als Seelentiere, so wie in der heute noch lebendigen Tradition der Indianer bestimmte Tiere als Helfer und Führer eine wichtige Rolle spielen. Das Totemtier zeigt dem Suchenden seine Lebensaufgabe und verleiht ihm besondere Kräfte. Heute noch erscheinen uns diese Tiere als archetypische Bilder in Träumen in Zeiten schwieriger Lebenssituationen, und wer ihre Sprache versteht, kann ihre Ratschläge befolgen.

Der Bär galt bei den Germanen als ein fruchtbarkeitsfördernder Vegetationsdämon, der symbolisch für ein kraftvolles Urwesen stand und der mit seiner Kraft und Stärke die Macht des Winters brechen und neue Fruchtbarkeit bringen konnte. Er war der Frühlingsbringer, der noch heute auf der alemannischen Fastnacht in Gestalt von stroh- oder fellbekleideten Männern durch die Straßen stapft. Der Bär als Fruchtbarkeitstier ist noch heute in unserem Wort ge-bär-en enthalten.

Die Seelentiere konnten sich, so glaubte man, auch in bestimmten Pflanzen verkörpern, durch deren Verzehr man sich diese Kraft einverleiben wollte. Solche Zauberpflanzen wurden bei den Germanen an bestimmten heiligen Tagen als Kultspeise gegessen und galten als besonders heilkräftig.

Noch heute tragen viele Heilpflanzen die Namen der germanischen Seelentiere:

*Wolfsbeeren, Wolfsmilch, Wolfdisteln, Fuchsbeeren, Fuchssalbenkraut, Fuchswurz, Bärwurz, Bärlapp, Bärenklau, Bärlauch.*

Die Pflanzen des Bären, so wußte man, haben die Kraft der Erneuerung und Reinigung, sie brechen das Verhärtete und erwärmen den Körper. Manche machen »bärenstark«. Unser Bärlauch gehört mit zu den kräftigsten Bärenpflanzen. Leider sind seine Bärenkräfte fast ganz in Vergessenheit geraten, und doch gehört er mit zu den stärksten Heilpflanzen. Er ist eine Frühlingspflanze, so wie der Bär, sein Meister, der Frühlingsbringer ist. Deshalb entfaltet der Bärlauch im Frühjahr seine stärksten Kräfte, und man sollte ihn in dieser Jahreszeit als Heilmittel verwenden, um seinen Körper zu stärken und zu reinigen. Doch darüber mehr im Kapitel über seine Heilkräfte.

Bleiben wir noch etwas bei seinem Namen, denn jeder alte Pflanzename birgt eine Geschichte, die uns über die Bestimmung und Heilkraft der Pflanze Aufschluß gibt. Ramser, Räms und Rames sind weitere alte Namen unseres Bärlauchs. Sie deuten auf einen sehr alten Wortstamm, auf das germanische „hroms“, das althochdeutsche » rāmesadr«, womit Zwiebel- und Lauchgewächse benannt wurden. Diese Verbindung findet sich in allen europäischen Sprachen.

Die Lauchgewächse galten als eine heilkräftige Pflanzenfamilie, und wer ahnt heute noch, daß in unserem » normalen« Küchenlauch Heilkräfte stecken (er regt die Magen- und Darmsäfte an, hemmt Gärungs- und Fäulnisreger). Schon bei den Nordgermanen wurde der Lauch als Speise- und Heilpflanze in »Lauchgärtlein« kultiviert. In der Edda wird der Lauch hochgerühmt und als Mittel empfohlen, um eine Speise zu prüfen, ob sie giftig sei. Hier gilt er auch als eine der ersten Pflanzen, die am Anfang der Welt geschaffen wurden:

»Sonne von Süden fiel auf den Felsen, und dem Grunde entsproß der grüne Lauch. «

Wie der Name erkennen läßt,, ist unser kleiner Bärlauch auch ein Vertreter dieser ehrenwerten Lauchfamilie. In früheren Zeiten wurde er sogar in Gärten gepflanzt. Kaiser Karl ordnete im B. Jh. in seiner Landgüterverordnung an, unter anderen Pflanzen auch den Bärlauch in den Gärten zu pflanzen. Doch er scheint aus der Mode gekommen zu sein, er durfte wieder verwildern und ist deshalb ein ganz urwüchsiger Vertreter der Familie. Es heißt sogar, er übertreffe in seiner Heilwirkung noch seinen Vetter, den Knoblauch.

Ein gemeinsames Merkmal aller Lauchgewächse ist ihr hoher Gehalt an ätherischem, schwefelhaltigem Öl, auf dem die anregende, entgiftende und reinigende Wirkung beruht. Der Bärlauch sprüht nur, so davon.

Als ich drunten im Auwald auf einer kleinen Halbinsel die metall-grün glänzenden Bärlauchblätter zum erstenmal in diesem Frühjahr fand, habe ich eigentlich schon vorher gewußt bzw. gerochen, um wen es sich hier handelt. Ein intensiver Knoblauchgeruch lag über der kleinen Lichtung. Für ein Liliengewächs stinkt der Bärlauch ganz schön deftig!

Der Bärlauch liebt die Gesellschaft. An günstigen Standorten, feuchte, humusreiche und schattige Laubwälder, tritt er meist in Massen auf. Im zeitigen Frühjahr streckt er dann dort seine grün glänzenden, schwertförmigen Blätter fast senkrecht und ganz optimistisch gen Himmel. Sie entspringen aus kleinen, länglich-schmalen Zwiebeln, ähnlich den Knoblauchzehen. Jetzt sollte man die Blätter sammeln und frisch verwenden. Der getrocknete Bärlauch ist wertlos.

Und im April bis hinein in den Juni leuchten wunderschöne weiße Blütenbüschel über dem Grün der Blätter. Die Blüten sind streng nach der Zahl drei aufgebaut, sie bilden Nektar in drei Drüsen in einem dreifächerigen Fruchtknoten. Und dieser Nektar sammelt sich in den sechs Staubblättchen. Den süßen Nektarsaft bietet der Bärlauch vielen Insekten an; nicht nur Bienen und Hummeln, sondern auch Fliegen erreichen ihn mit ihrem kürzeren Rüssel. Die kleinen schwarzen Samen des Bärlauch sind in einer schwarzen Kapsel verschlossen, die ihr Geheimnis im Juni und Juli preisgibt. Diese Samen haben ihre ganz besonderen Liebhaber, die Ameisen. Sie tragen die ölhaltigen (das ist es, worauf sie scharf sind) Kügelchen in ihrer Geschäftigkeit überall herum und säen so neue Pflanzen. Aber der Bärlauch sorgt auch selbst für Nachwuchs in seiner Nähe: in der Reifezeit kippt der mit Samen trüchtige Blütenstengel einfach um, und es entsteht wieder ein neues Stück Bärlauchteppich.

Mit einem Korb voll dieser Bärlauchblätter bin ich an einem Frühlingmorgen von der Halbinsel zurückgewandert. Ich hatte schon einige Blätter frisch genascht, sie hatten ihre appetitanregende Wirkung schon entfaltet. Meine Schritte wurden immer schneller. Ich bekam einen Bärenhunger.

## HEILWIRKUNG

Warum wohl die Heilkraft des Bärlauchs heute so wenig bekannt ist? Doch nicht etwa wegen seines starken Knoblauchgeruchs? Der Bärlauch gehört mit zu den ältesten Heilpflanzen. Nicht nur bei den Germanen und Kelten galt er als Heilpflanze, auch die Römer kannten und nutzten ihn. Sie gaben ihm den Namen „herba salutaris“, das Heilkraut. Der letzte in der Reihe der bekannten Pflanzenheilkundigen, der den Bärlauch gebührend lobte, war Kräuterpfarrer Künzle:

„ Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärenlauch. Ewig kränkelnde Leute, mit Flechten und Ausschlägen versehen, die Skrophulösen und die Bleichsüchtigen sollten den Bärenlauch verehren wie Gold. Die jungen Leute würden aufblühen wie ein Rosenspalier.«

Und er hat mit seinen überschwenglichen Worten nicht übertrieben: Ich möchte mich ihm anschließen, denn ich habe bei vielen Menschen die reinigende und stärkende Kraft des Bärlauchs beobachtet. Tatsächlich hilft der Bärlauch all denjenigen, die im Frühjahr noch den Winter in den Gliedern und im Gemüt stecken haben. Das alles bewirkt er durch seine gelungene Mischung verschiedener Wirkstoffe, besonders durch den hohen Gehalt an-ätherischen Ölen und durch einen kräftigen Schuß Vitamin C. Der Bärlauch hat neben seiner allgemein stärkenden Wirkung drei Hauptangriffspunkte im menschlichen Körper. Er hilft bei chronischen Hautausschlägen und Flechten, da er das Blut reinigt und so von innen heraus die Ursache der Krankheit beheben kann. Durch seinen hohen Gehalt an Senfölglykosiden wirkt er anregend auf die Verdauungssäfte. Er hat eine bakterizide Wirkung auf die Flora des Darmes, ohne die nützlichen Darmbakterien, die der Körper zur Verdauung braucht, zu zerstören. Ich empfehle daher den Bärlauch besonders nach einer Behandlung mit starken Medikamenten wie Antibiotika und Sulfonamiden, um das zerstörte Gleichgewicht im Darm wieder aufzubauen. Auch vor einer Reise in Länder, wo die Gefahr einer Darminfektion besonders groß ist, kann eine vorherige Bärlauchkur die Darmflora abwehrstark machen. Wie sein Vetter, der Knoblauch, hilft der Bärlauch bei Arterienverkalkung und Bluthochdruck. Bei diesen Krankheiten sollte eine Diät im Frühjahr viel Bärlauch enthalten. Durch seinen Schwefelgehalt kann Bärlauch unserem Körper helfen, Umweltschadstoffe wie Quecksilber, Lindan oder Cadmium abzubauen. Seine Wirkstoffe binden die schädlichen Moleküle.

Die stärkste Wirkung hat der Bärlauch im zeitigen Frühjahr vor der Blüte. Dann werden die Blätter gesammelt und frisch verwendet: zum Würzen, in Salat, Quark usw. Eine Bärlauchkur sollte 4-6 Wochen dauern und man sollte dabei täglich eine Handvoll der frischen Blätter essen.

Nach der Samenreife zieht sich der Bärlauch wieder zurück. Seine Blätter verwelken. Wer sich zur Regeneration der Darmflora einen Vorrat an Bärlauchwirkstoffen anlegen möchte, sollte sich im Frühjahr eine Tinktur aus den Blättern herstellen. Hierfür füllt man ein Schraubglas mit frischen, zerschnittenen Bärlauchblättern und füllt mit 45prozentigem Alkohol auf. Gut verschrauben. Drei Wochen ziehen lassen, gelegentlich schütteln, abseihen und in eine dunkle Tropfflasche füllen. Dosierung 3 x 20 Tropfen vor dem Essen.

Auch in der Homöopathie wird der Bärlauch verwendet. Das homöopathische Arzneibuch schreibt eine Zubereitung aus der frischen Pflanze vor. Wer nicht die Möglichkeit zur Herstellung der Tinktur hat, kann sich die 'homöopathische Urtinktur aus der Bärlauchpflanze in der Apotheke kaufen. Diese Urtinktur hat sich besonders bei Arteriosklerose bewährt. Dosierung: 1mal täglich 10 Tropfen. Am besten abends.

Bärlauch-Tinktur ist in der Apotheke als homöopathische Zubereitung »Allium ursinum 0« erhältlich. Phythopharmaka, die Bärlauch enthalten: Hyper-Dolan-Tropfen, Lapidur 2-Tabletten.

## TIERHEILKUNDE

Der Bärlauch ist wie der Knoblauch ein gebräuchliches Mittel in der Tierheilkunde. Er hilft bei allen Darmerkrankungen,, Hunden und Katzen sollte man öfters kleingehackten Bärlauch oder später im Jahr Knoblauch unters Futter mischen, es wird dadurch der Befall mit Darmparasiten verhindert. Ins Futter von Pferden gemischt, hält er durch seinen Geruch Fliegen fern. Er beugt so auch dem Sommerkezem vor.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Man muß sich schon beeilen, will man in der relativ kurzen Bärlauchzeit (vom Erscheinen der Pflanze bis zur Blüte) all die leckeren Speisen, die sich aus den frischen Bärlauchblättern herstellen lassen, ausprobieren. Man kann sie in Salaten, Quark, Joghurt, Saucen, Marinaden, Nudeln, Kräuterbutter, Salatöl und Essig verwenden. Durch Erhitzen verlieren die Blätter ihren starken Eigengeschmack und schmecken angenehm mild. Auch die Blütenknospen schmecken sehr gut, besonders in einer Bechamelsauce oder in einer Kartoffelsuppe.

### *Frühlingsrolle*

*500 g Blätterteig*

*3 Zwiebeln*

*100 g Schinken*

*6 Tassen grob zerschnittenen Bärlauch*

*Salz, Pfeffer, Oregano*

*1 Eigelb*

Zwiebeln fein schneiden und in Butter andünsten. In Streifen geschnittenen Schinken zugeben. Den Bärlauch wie Endiviensalat schneiden und zugeben. So lange dünsten, bis der Bärlauch weich ist. Mit Pfeffer, Salz und Oregano würzen.

Den Blätterteig in einzelne Rechtecke auswellen, etwas von der Bärlauchmischung daraufgeben, zusammenrollen und mit Eigelb bestreichen. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen, 15 Min. ruhen lassen und bei 200 Grad 15-20 Min. backen.

### *Eiersalat mit Bärlauch*

*5 Eier*

*2 Gewürzgurken*

*Tasse feingewiegter Bärlauch*

*50 g fester Käse*

für die Sauce:

*1 Tasse Joghurt*

*2 Teelöffel Senf*

*Pfeffer, Salz, Paprika*

Die hartgekochten Eier in Scheiben schneiden und die restlichen feingeschnittenen Zutaten dazugeben. Aus Joghurt, Senf und Gewürzen eine Sauce bereiten und die Eier damit anmachen. Vor dem Servieren im Kühlschrank kaltstellen.

### *Bärlauchgemüse*

*Bärlauch*

*Zwiebeln*

*Butter*  
*Saure Sahne*  
*Pfeffer*

Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in der Butter leicht bräunen. Die geschnittenen Bärlauchblätter zugeben und so lange erhitzen, bis die Blätter weich sind. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit saurer Sahne servieren. Dieses Gemüse schmeckt sehr gut unter Kartoffelpüree gemischt oder als Beilage zu Fisch.

*Bärziki*  
Eine Variation des griechischen Knoblauchgerichtes Tsadziki.

*6 Tassen Joghurt*  
*1 Essiggurke, kleingeschnitten*  
*1 Eßl. frischer, feingewiegter Dill*  
*1 Knoblauchzehe, feinzerdrückt*  
*1/2 Tassen frischer, feingeschnittener Bärlauch*  
*weißer Pfeffer, Salz*  
*1 Salatgurke (geraspelt und ausgedrückt, damit das Wasser abläuft)*  
*1 Eßl. Olivenöl*  
Den Joghurt in einem Tuch über Nacht abtropfen lassen. Die Zutaten mit dem Joghurt vermischen, einige Zeit ziehen lassen. Mit geröstetem Weißbrot servieren.

## **ANBAU**

Der Bärlauch liebt humusreiche, tiefgründige, feuchte Böden und schattige Standorte unter Laubbäumen. Wer in seinem Garten noch ein schattiges Fleckchen unter den Bäumen frei hat, könnte sich dort eine Bärlauchhecke anpflanzen. Bärlauch gibt es als Samen oder Pflanzen zu kaufen. Der schwarze Samen keimt erst nach 14 (!) Monaten. Wer soviel Geduld nicht aufbringen will, der kaufe sich einige Bärlauchpflänzchen.

Der Bärlauch vermehrt sich schnell, durch Wurzelaufläufer und die Samen, die von Ameisen verschleppt werden. Wer schon im Juni seinen angepflanzten Bärlauch nicht mehr findet, braucht sich nicht aufzuregen, die Pflanze hat sich nach einer kurzen, aber intensiven Vegetationszeit wieder zurückgezogen. Nur die einzelnen Stengel mit den Samen am oberen Ende bleiben stehen. Auch sie verschwinden bald.

## **BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN**

<i>Vorkommen:</i>	in fast ganz Europa, Nordasien
<i>Standort:</i>	Laub- und Mischwälder, Auwälder, feuchte, humusreiche Lehmböden, schattige Standorte
<i>Beschreibung:</i>	20-50 cm hohe Pflanze, Blätter saftig-grün, schwertförmig, obere Seite etwas dunkler; an langen dreikantigen Stielen sitzen die Blüten als Scheindolden mit weißen sternförmigen Blumenkronen auf langem Stiel, starker Knoblauchgeruch, tritt meist in Massen auf; Blütezeit: April-Juni
<i>Verwechslungsmöglichkeiten:</i>	mit den Blättern von Maiglöckchen(giftig), diese riechen nicht nach Knoblauch
<i>Sammelzeit:</i>	Blätter vor der Blüte: März-Mai
<i>Inhaltsstoffe:</i>	ätherisches Öl mit Allyl- und Alkylpolysulfiden, Vitamin C, Mineralsalze, Flavonoide, Prostaglandine A, B, F
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Mars/Neptun

## **BEIFUSS**

*Artemisia vulgaris L.*  
Familie der Korbblütler - *Asteraceae (Compositae)*

»Erinnerst du dich, Beifuß, was du verkündest, Was du anordnest in feierlicher Kundgebung, Una heißt du, das älteste der Kräuter;  
Du hast Macht gegen drei und gegen dreißig, Du hast Macht gegen Gift und Ansteckung,  
Du hast Macht gegen das Übel, das über das Land dahinfährt.«

*Aus einem angelsächsischen Neunkräutersegen 11. Jh.*

An seiner äußeren Erscheinung ist nichts Auffallendes zu finden, und seine Blüten gehören zu den bescheidensten der hier im Buch beschriebenen Pflanzen. Merkwürdig, daß der unscheinbare Beifuß einmal als »Mutter aller Pflanzen« verehrt wurde und seit der Antike als kraftvolle Heilpflanze gelobt wird. Wir können heute kaum mehr nachvollziehen, welche Kräfte unsere Vorfahren im Beifuß erschaut haben, welche Zusammenhänge der Dinge der Schöpfung sie wahrnahmen, wenn sie diese Pflanze als Geschenk der Göttin verehrten. Wir können nur den fast verwischten, jahrhundertealten Spuren der Geschichte des Beifuß nachgehen, um vielleicht eine Ahnung von dem zu bekommen, was diese Pflanze einmal für die Menschen bedeutet hat. Die erste Spur führt uns zurück ins Persien des vierten vorchristlichen Jahrhunderts. Dort begegnen wir Artemisia, der Gemahlin des Königs Mausolos (er wurde durch sein Grabmahl berühmt, das zu den 7 Weltwundern zählt). Artemisia war eine heilkundige Frau, und vielleicht hat sie den Beifuß oft verwendet, denn, wie es heißt, hat sie dieser Pflanze ihren Namen verliehen, den wir bis heute, nach so langer Zeit noch immer kennen. »Artemisia vulgaris«, so lautet der botanische Name des Beifuß. Doch es gibt noch eine weitere Artemisia, mit der die Beifußpflanze verbunden war. Perser wie Griechen verehrten die Göttin Artemis, deren bekanntestes Abbild in Ephesus in Kleinasien stand. Ihr waren zwei Pflanzen geweiht, die Fichte und der Beifuß. Artemis, die große Muttergöttin, wurde um Hilfe bei Geburten angerufen, und hier finden wir den ersten Hinweis auf die Heilkräfte des Beifuß, denn das Kraut Artemisia galt als Pflanze der Göttin, hilfreich bei allen Frauenkrankheiten. Im antiken Griechenland trug die Pflanze den Namen Parthenis, der Jungfrau- Kraut, und war somit wieder eine der. Göttin geweihte Pflanze. Auch im alten Ägypten soll es ein Kraut der Göttin Isis gewesen sein, und ihre Priesterinnen trugen bei den Umzügen Beifußpflanzen in den Händen. Die Römer nannten ihre Artemis Diana, und auch sie war eine die Geburt fördernde Göttin. Ihr Kraut Diania, es war wieder der Beifuß, galt als großes Frauenheilmittel.

Das Kraut der Göttin, der Mutter aller Dinge, durfte den Namen »Mutter aller Pflanzen« tragen, denn es galt als hilfreichstes Frauenmittel. Die alten Ärzte haben diese Kraft der Pflanze wohl oft gebraucht, um ihre Patienten zu heilen. Hippokrates, Plinius, Dioskurides, Galenus, sie alle loben den Beifuß als großes Frauenheilmittel. Die Spuren aus der Zeit der Antike führen uns wieder hierher zurück in unseren näheren Umkreis. Abt Walahfrid Strabo nennt den Beifuß in seinem Kräutergarten Gedicht »Mutter der Kräuter«, und in dem angelsächsischen Kräutersegen am Anfang dieses Kapitels wird der Beifuß als »das älteste der Kräuter« angerufen. Das ganze Mittelalter hindurch bis in die Neuzeit wird der Beifuß von unseren Heilkundigen fast ausschließlich als Frauenheilmittel verwendet, und viele beschreiben die Heilkraft dieser Pflanze: Hildegard v. Bingen, Paracelsus, Tabernaemontanus, Bock, Lonicerus... z. B. schreibt Culpepper, um nur eine der vielen Textstellen herauszugreifen, im 17. Jahrhundert:

»Es ist ein Kraut der Venus. Seine Spitzen, Blätter und Blüten sind voll Tugend; sie sind aromatisch und äußerst sicher und hervorragend zur Behandlung von weiblichen Krankheiten.«

Wie wir den alten Kräuterbüchern entnehmen können, wurde der Beifuß verwendet, um die Fruchtbarkeit zu stärken, die Geburt zu erleichtern, die Nachgeburt zu fördern, Schmerzen der Menstruation zu beheben und ihre Unregelmäßigkeiten auszugleichen. Außerdem um alle krampfartigen Zustände, besonders der Frauen, zu beheben. Der Beifuß wird als Pflanze mit besonders viel Wärmekraft beschrieben, es heißt: »seine Qualität ist warm und trocken er hat die Kraft zu erwärmen«. Schoßwurz wurde der Beifuß von den Frauen genannt, denn sie banden ihn sich zur Geburt um den Schoß, um die Wehentätigkeit anzuregen. Wie viele Pflanzen, die ursprünglich einer Göttin geweiht waren, so ist auch der Beifuß, das Kraut der Isis, Diana und Artemis, mit in das Kräuterbüschel aufgenommen worden, das an Mariä Himmelfahrt der Maria zur Segnung dargebracht wird. Einige alte Bräuche haben sich noch als letzte unverständliche Reste erhalten, wie zum Beispiel die Empfehlung, den Beifuß nur im Zeichen der Jungfrau zu sammeln, oder ein Brauch, der sich in Süddeutschland noch lange gehalten hat, an Mariä Himmelfahrt die Ställe mit Beifuß zu räuchern, um das Vieh vor Krankheit zu schützen.

Es bleiben noch einige seltsame, altertümliche Namen des Beifuß, deren Enträtselung uns auf die zweite Spur der Geschichte dieser Pflanze leiten: Mugwurz, Machtwurz, Sonnwendgürtel, Thorwurz.

Diese Namen führen uns in unsere germanische und keltische Vergangenheit, ja sogar, wie einige Ethnologen sagen, bis in indogermanische Zeit. Die Namen lassen darauf schließen, daß der Beifuß in diesen Kulturen eine wichtige Rolle gespielt hat. Von heute noch lebendigen schamanistischen Religionen erfahren wir, daß die Menschen, die noch in starker Verbindung mit der Natur leben, Kraftplätze, Krafttiere und Kraftpflanzen kannten. Eine Kraftpflanze kann dem Menschen Kraft und Macht verleihen, wenn er weiß, wie er dieser Pflanze begegnen muß. Die Mistel z. B. war für die Kelten eine bedeutende Kraftpflanze, die die Druiden, die Priester ihrer Religion, an einem bestimmten Tag mit goldenen Sichel von den Eichen schnitten, um sie an das Volk zu verteilen. Solch ein Mistelzweig als Amulett getragen, sollte das ganze Jahr über Kraft geben und vor Krankheit schützen. Auch der Beifuß

war solch eine magische Kraftpflanze, er war die Mugwurz (vom Keltischen = wärmen, kräftigen), später die Machtwurz. Selbst die Götter bedienten sich seiner Kraft. Thor, der germanische Donnergott, besaß den Zaubergürtel Meginjardr. Mit diesem Gürtel aus Beifuß konnte er seine Kraft verdoppeln und so seine gefährlichen Reisen und Kämpfe bestehen. Und wer immer sich stärken wollte, der brauchte nur einen Gürtel aus dem Gürtlerkraut, d. h. dem Beifuß zu tragen. Aber dies ging nicht an jedem beliebigen Tag. Darauf verweisen uns die Namen Johanniskraut und Sonnwendkraut. Dieser Gürtel mußte am kräftigsten Tag des Jahres, am Tag der Sommersonnenwende, geflochten werden. Das Sonnwendfest war der wichtigste Tag des Jahres, der Tag, an dem die Sonne, das lebenspendende Licht seine größte Kraft hat. Die Tradition der Sonnwendfeiern läßt sich viele tausend Jahre zurückverfolgen. Der Beifuß war eines der Sonnwendkräuter, aus dessen Wurzeln oder Zweigen man den Sonnwendgürtel flocht.

Am Ende des Festes warf man ihn ins Feuer und mit ihm alles Schlechte, das man loswerden wollte. Man konnte den Kranz auch nach dem Fest behalten und ihn als Schutz und Stärkung tragen, damit räuchern oder in den Stall hängen, damit die Tiere vor Krankheit und Zauber geschützt wurden.

Die Wurzel konnte als Amulett getragen, Kraft verleihen und Gesundheit schenken. In einer Handschrift aus dem 15. Jahrhundert heißt es über den Beifuß:

„ Artemisia ist ain kraut, daz ist unter allen ungeheure.

Ob du furchtest czaüber, so hab ir vier pundl (büschl) in de chemenaten, un dir schaden die unholden nicht chinden, noch an viech, noch an chainer slacht Ding...«

Tabernaemontanus berichtet, daß man zu seiner Zeit (1731) die Wurzel des Beifuß um den Hals trug, die Krankheiten, die von Dämonen erzeugt werden, zu heilen. Er meint damit die Epilepsie. Neben dem Ruf, ein großes Frauenheilmittel zu sein, galt der Beifuß auch als ein Mittel, das die Kraft besitzt, Epilepsie zu heilen. Hufeland und Rademacher haben den Beifuß als Epilepsiemittel verwendet. Der Arzt Rademacher beschreibt in seiner „Erfahrungsheillehre« 1848, wie er mit dem Beifuß Epilepsie heilen konnte. In neuerer Zeit hat sich besonders Dr. Bohn mit dem Beifuß als Heilmittel der Epilepsie befaßt und ihn dafür empfohlen.

Heute wird der Beifuß kaum mehr als Heilmittel verwendet, nur in der Homöopathie wird die Wurzel verarbeitet und gegen Epilepsie, Veitstanz und Hysterie gebraucht. In manchen Kräuterbüchern unserer Zeit wird der Beifuß nicht einmal mehr erwähnt, die »Mutter aller Kräuter« ist in Vergessenheit geraten.

Jetzt bleibt mir noch der letzte, heute gebräuchliche Name »Beifuß« zu erklären.

Ich lasse mir dabei von Leonhard Fuchs helfen, der 1588 in seinem Kräuterbuch schreibt:

»So einer über Land reysset / beyfuss bey ihm tret / so vertreibt es die müde. «

Wie der Breitwegerich, so ist auch der Beifuß ein Begleiter der Wanderer. Er wächst gern an Wegrändern und bietet seine Hilfe denen an, die vom vielen Laufen müde Füße bekommen haben. Kein Kräuterbuch, vom alten Plinius (1. Jh. n. Chr.) angefangen, bis weit in unsere Zeit, das den Beifuß nicht als Mittel preist, das, ans Bein gebunden oder in die Schuhe gelegt, den müden Wanderer wieder frisch macht.

Nur Konrad von Megenberg zweifelt in seinem »Buch der Natur« (14. Jh.) an dieser Kraft des Beifuß:

»Artemisia haizet peipoz, daz kraut ist haiz und trukken und den guot, die unperhaft (unfruchtbar) sint von übrigen fäuthen, ez sprechent auch die maister, wer es an diu pain pind, es benem drnwegraisern in müd. daz versuoch, wan ich gelaub sein niht, ez waer dann bezaubert.«

Herr von Mengenberg hat wahrscheinlich noch nie die wohltuende Kraft eines Beifuß-Fußbades nach einem anstrengenden Tag auf den Beinen erlebt. Ich hätte ihm dies gerne empfohlen.

Wenn es schon so schwer ist, die Kraft des Beifuß an seiner äußeren Erscheinung abzulesen, so können wir uns durch seine Anwendung dem nähern und es erfahren, was die Alten über diese Pflanze gesagt haben. Wir können 1000 Bücher lesen, aber wenn wir dazu nicht parallel eine eigene Erfahrung gemacht haben, werden wir nie etwas verstehen. Unser Wissen bleibt leer. Wir müssen versuchen, die alten Hinweise in unsere eigenen neuen Erfahrungen münden zu lassen, erst dann werden sie für uns erlebbar. Seit ich die starke Wärme dieser Pflanze in meinem Körper gespürt habe, verstehe ich die Aussage der Alten, »diese Pflanze ist heiß im dritten Grad«. So habe ich den Beifuß immer wieder zur Stärkung und Erwärmung empfohlen, bei Krankheiten (besonders der Frauen),- die durch Unterkühlung und Verkrampfung entstanden sind. Und er hat sich schon so oft bewährt. Ich bin immer wieder enttäuscht, wenn ich Freunde und Patienten in die Apotheke schicken muß, um Beifuß zu kaufen und nicht sagen kann »such dir frischen Beifuß«, denn kaum einer weiß, wie er aussieht. Die »Mutter der Pflanzen«, voll Kraft und Wärme ist leicht zu übersehen. Wenn wir den Beifuß suchen, sollten wir an Wegrändern entlanggehen, in Kiesgruben, Steinbrüchen, an Bahndämmen und Abhängen nach ihm Ausschau halten. Er wirkt so luftig und leicht, daß man von weitem fast durch ihn hindurchschauen kann. Sein aufrechter, fester Stengel, oft braunrot gefärbt, erhebt sich bis zu 1/2 Metern über dem Boden. Aus ihm entspringen viele Seitenäste, die sich oft verzweigen. Seine Blätter sind oberseits mattgrün, unterseits mit einem weißlichen Filz überzogen. Die doppelt-gefiederten Blätter laufen in einem spitzen Zipfel aus. Erst spät im August und September erscheinen die Blüten in Rispen am oberen Ende der Äste. Die graufilzigen Blütenköpfchen tragen kleine gelbe oder rotbraune, sehr unscheinbare Blüten. Sie enthalten keinen Honig und werden vom Wind bestäubt.

Der Beifuß ist ein naher Verwandter des Wermuts (*Artemisia absinthium*). Beifuß und Wermut ähneln sich im Aussehen, sind jedoch leicht zu unterscheiden. Die Blätter des Wermuts sind dick mit einem Flaum überzogen, was die ganze Pflanze seidig-graugrün schimmern läßt. Die Blütenköpfchen haben einen silbergrauen Hüllkelch und hellgelbe Blüten. Die Pflanze enthält viel ätherisches Öl und strömt einen intensiven Duft aus. Der Wermut kommt fast in ganz Europa vor, ausgenommen im hohen Norden und einigen südlichen Gebieten. Er ist eine bekannte Heilpflanze und wird wegen seines hohen Gehalts an Bitterstoffen hauptsächlich als Magenmittel, zur Anregung der Verdauung, bei Appetitlosigkeit und Ernährungsstörungen verwendet. Gleichzeitig hat er eine anregende Wirkung auf die Galle.

Die Eberraute, *Artemisia abrotanum*, ist ebenfalls eine enge Verwandte des Beifuß. Sie ist in Südosteuropa und Westasien heimisch, und meistens ist es ihr hier in unserem Klima zu kühl für eine Samenreife. Sie scheint bei uns schon im 9. und 10. Jahrhundert bekannt gewesen zu sein. Meine Eberrauten im Garten haben die kalten Allgäuer Winter bis jetzt gut überstanden und erfreuen mich jedes Jahr mit ihrem zarten, filigranen Blattwerk, das einen feinen erfrischenden Zitronenduft verströmt. Es heißt, die Bäuerinnen hätten am Sonntag zum Kirchgang ein Zweiglein Eberraute angesteckt, damit sie der frische Duft bei einer langweiligen Predigt wachhalte. Die Zweige der Eberraute ergeben frisch oder getrocknet einen angenehm schmeckenden Heiltee.

Zu gleichen Teilen mit Marienblatt, Chrysanthemum majus, gemischt, ergibt die Eberraute eine meiner Lieblingsteemischungen. Eberrautentee wirkt anregend und kräftigend, hilft bei Blutarmut, Appetitlosigkeit, Fieber, Gicht und wurde früher sogar zur Behandlung von Tuberkulose verwendet.

Schöner als Abt Walahfrid Strabo in seinem Kräutergedicht im 9. Jahrhundert die Eberraute gepriesen hat, könnte ich es nicht treffen.

Deshalb möchte ich dieses Kapitel mit seinen Worten schließen:

Ebenso leicht ist's den hohen Wuchs deiner Staude zu preisen,  
Eberraute, bewundernd das Blattwerk, das reich sich entfaltet,  
Üppig in Zweige geteilt und feinen Haaren vergleichbar.  
Dieser duftende Schopf, zugleich mit den biegsamen Zweigen  
Ärztlichen Mitteln vermengt, ergibt eine nützliche Mischung.  
Fieber wehret sie ab, scheucht Seitenstechen, bringt Hilfe,  
Wenn die tückische Gicht uns mit plötzlichem Anfall belästigt.  
Aber noch mehr: Sie hat so viel Kräfte wie haarfeine Blätter.«

Aus: *Der Hortulus des Walahfrid Strabo*, hrsg.  
von Hans-Dieter Stoffle / Verlag Thorbecke  
1978

## HEILWIRKUNG

Das einst so bekannte Heilkraut Beifuß ist fast ganz in Vergessenheit geraten. Nur in der Homöopathie spielt er noch eine bescheidene Rolle. Ich kann das kaum verstehen, denn meiner eigenen Erfahrung entsprechend ist der Beifuß ein sehr wirksames und zuverlässiges Heilmittel. Wie bei vielen anderen Heilpflanzen ist bei dem Beifuß eine richtige Dosierung und Anwendungsart für den Erfolg der Behandlung ausschlaggebend. Er kann bei Überdosierung unangenehme Nebenerscheinungen hervorrufen. Man führt dies auf den Gehalt des in seinem ätherischen Öl enthaltenen Cineol zurück. Außerdem darf der Beifuß nicht bei akut fieberhaften Erkrankungen verwendet werden, und Schwangere sollten lieber auf den Beifuß verzichten, der Beifuß wurde früher zur Abtreibung gebraucht.

Beginnen wir mit seiner Anwendung als Frauenheilmittel, nachdem wir aus dem vorhergegangenen Textteil soviel über seine Verbindung mit der Großen Göttin gehört haben. Er ist ein Emmenagogum, d. h. ein Mittel, das die Monatsblutung fördert. So hilft er bei ausbleibender und zu schwacher Monatsblutung. Die Monatsblutung hat für den weiblichen Körper eine reinigende, ausgleichende Funktion. Es besteht ein starker Zusammenhang zwischen ausbleibender, schwacher Menses und psychischen Störungen. Deshalb ist es wichtig, auf eine regelmäßige Menses zu achten. Weitere regelfördernde Mittel sind:

*Rosmarin*, Rosmarinus officinalis (Tee, Wein), *Mönchspfeffer*, Agnus castus, (als homöopathische Urtinktur aus der Apotheke, 3 x 15 Tropfen), *Weinraute*, Ruta graveolens (Tee, Gewürz), *Frauenmantel*, Alchemilla vulgaris (Tee), *Kamille*, Chamomilla recutita (Tee), *Ringelblume*, Calendula officinalis (Tee), *Eisenkraut*, Verbena officinalis (Tee), *Safran und Zimt* (Gewürz).

Der Beifuß wirkt gleichzeitig entkrampfend auf die weiblichen Unterleibsorgane. Deshalb wird er wie das Gänsefingerkraut bei schmerzhafter Regel verwendet. Eine Teekur mit diesen beiden Pflanzen sollte mit Beifuß-Fußbädern und -Sitzbädern unterstützt werden.

Bei zu schwacher wie bei schmerzhafter Regel wird- der Beifuß innerlich als Tee 3 x 1 Tasse oder Tinktur 3 x 5 Tropfen und äußerlich als Fuß- oder Sitzbad verwendet.

Besonders hilfreich ist der Beifuß bei allen Erkrankungen der Unterleibsorgane, die durch Kälte entstanden sind. (Wir erinnern uns, der Beifuß wird in den alten Kräuterbüchern als eine der heißesten Pflanzen beschrieben.) Bei zu schwacher, schmerzhafter Regel nach Verkühlung, bei chronischem Blasenkatarrh, Ausfluß, ständig kalten Lenden schenkt uns der Beifuß seine wohlthuende Wärme. Die meisten Krankheiten der weiblichen Unterleibsorgane sind vom „Symptom der kalten Füße“ begleitet. Und bevor die kalten Füße nicht behandelt worden sind und weniger oft auftreten oder endlich immer warm und gut durchblutet sind, sind alle anderen Mittel „für die Katz«. Über diese reflektorische Verbindung zwischen Unterleibsorganen und Füßen kann man starken Einfluß nehmen.

Als Grundlage für eine Behandlung von oben genannten Krankheiten wie auch von chronischer Eierstockentzündung und zu schwacher Funktion der Eierstöcke empfehle ich Beifuß-Fußbäder, am besten jeden Abend vor dem Schlafengehen. Einmal die Woche außerdem eine Dampfbähung (siehe Schachtelhalm).

Beifuß wird immer gleichzeitig innerlich und äußerlich angewendet. Als Tee, Wein, Pulver, Tinktur, Fußbad oder Sitzbad. Beifuß regt die Wehentätigkeit an und wurde deshalb früher von den Hebammen vor der, Geburt als Tee verwendet. Außerdem fördert er den Abgang der Nachgeburt durch Anregung der Nachgeburtswehen und wurde der Mutter nach der Geburt gereicht.

Nach einer anstrengenden Wanderung oder nach einem langen Tag auf den Beinen entspannt und kräftigt ein Fußbad mit Beifuß die müden Beine. Er hilft auch bei Muskelkater, kräftigt und stärkt schwache Glieder. Hierfür kann man zur Einreibung auch die Tinktur verwenden.

Der Beifuß hat eine allgemein beruhigende Wirkung auf das Zentralnervensystem, so ist es verständlich, daß man ihn früher oft verwendet hat als Basismittel bei Krankheiten, die mit Verkrampfungen - körperlich wie seelisch (was kaum voneinander zu trennen ist) - verbunden sind. Dieses Basismittel war oft das mit getrocknetem Beifußkraut gefüllte Kopfkissen des Patienten. Es wirkt fein die ganze Nacht hindurch, beruhigt die Nerven, fördert den Schlaf.



Doch man hat sich nicht nur bei „harmloser« Schlafstörung auf den Beifuß verlassen, sondern auch bei so schwerer Nervenstörung wie der Epilepsie. Diese Anwendung läßt sich sehr weit zurückverfolgen. In neuerer Zeit sind uns Erfahrungsberichte von Dr. Schulz und Dr. Bohn zugänglich. Dr. Bohn nennt in seinem Buch „Heilwerte heimischer Pflanzen« seine erprobte Anwendung des Beifußes bei Epilepsie. Wenn der Kranke den Anfall nahen fühlt, soll er einen Teelöffel frisch gepulverter Beifußwurzel in einer Tasse heißem Malzkaffee einnehmen, sich anschließend ins Bett legen, warm einpacken und schwitzen. Falls dies vor dem Anfall nicht möglich war, soll der Patient diese Anwendung nach dem Anfall machen. Am 3. und 6. Tag soll diese Prozedur wiederholt werden. Die Dosierung für eine `Behandlung über längere Zeit: 3mal täglich eine kleine Messerspitze der frisch gepulverten Wurzel.

Was hat der Beifuß mit einer fetten Gans zu tun? Er hilft uns, damit wir sie besser verdauen können. Er ist ein traditionelles Gewürz für den Gansbraten und fettes Fleisch. Und nicht zu Unrecht, denn er regt die Verdauungsdrüsen an. Außerdem stärkt er den Magen, wirkt appetitanregend und hilft bei Blähungen. Hierfür kann man ihn als Gewürz, als Wein und Tee verwenden. Aus der fernöstlichen Medizin haben wir noch eine weitere Methode gelernt, wie wir die wohltuende Kraft des Beifußes auf unseren Körper wirken lassen können. In der chinesischen Medizin werden die feinen Haare der dortigen Beifußpflanze, Moxakraut genannt, getrocknet und zu Kegeln oder Stäbchen gepreßt. Diese werden angezündet und glimmen lange. Sie verbreiten einen angenehmen Duft. Hierbei setzt man sie auf den der Krankheit entsprechenden Akupunkturpunkt, wo sie den Punkt und den Meridian mit ihrer ganz eigenen Wärme beeinflussen. Bevor der Kegel abgebrannt ist, wird er natürlich entfernt. Ich verwende hauptsächlich die „Moxazigarren«, zu Stäbchen gerolltes Moxakraut, die entzündet und glimmend über die zu behandelnden Körperteile etwa im Abstand von 1-2 cm geführt werden. Diese Wärme dringt tief ein, entspannt und entkrampft. Sie hilft z. B. bei Verkrampfungen, Kopfschmerzen, Kreuzschmerzen, chronischen Stirnhöhlenerkrankungen und Magenkrämpfen. Moxa sollte wie der Tee und das Pulver nicht bei akut entzündlichen Erkrankungen verwendet werden. Im Juli/September, wenn der Beifuß blüht, ist die richtige Zeit, ihn zu sammeln. Ich schneide die Pflanzen etwas oberhalb des Erdbodens ab und hänge sie einzeln kopfüber an einem luftigen, schattigen Ort zum Trocknen auf. Wenn die Pflanzen beim Zerreiben knistern, dann sind sie genug getrocknet und ich streife die Blätter und Blüten von den Stengeln. Für einen Beifußtee überbrüht man 1 Teelöffel davon mit 1 Tasse kochendem Wasser. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Tagesdosis 2-3 Tassen. Den Tee nicht süßen.

#### *Beifuß-Fußbad*

3 Liter Wasser mit ca. 2 Handvoll Beifußkraut, getrocknet oder frisch, kalt ansetzen, bei geschlossenem Topf aufkochen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Abseihen, in einen Eimer oder eine große Schüssel füllen und mit heißem Wasser auffüllen. Heiße Beifuß-Fußbäder verwendet man bei Unterleibsstörungen, Verkrampfungen, kalten Füßen, Kopfschmerzen. Kalte Fußbäder eignen sich bei müden, geschwollenen Füßen. Hierfür den Sud abkühlen lassen und mit kaltem Wasser auffüllen.

#### *Beifuß-Öl*

Ein Schraubglas ganz mit frischen, zerschnittenen Beifußblättern, Blüten und Wurzeln füllen. Mit kaltgeschlagenem Sonnenblumenöl auffüllen, verschließen und ca. 2-3 Wochen an einem sonnigen warmen Platz stellen. Abseihen. Auf 1/2 Liter Öl 15 Tropfen ätherisches Kiefernöl geben (*Oleum Pini sylvestris*), schütteln und in dunklen Flaschen aufbewahren.

Zum Einreiben für müde, geschwollene Füße, bei Muskelkater und Verspannungen.

Die Wurzel sammelt man am besten im November. Sie wird ausgegraben und vorsichtig mit einer Bürste gesäubert. Nicht waschen. Nun legt man die Wurzeln zum Trocknen aus. Das Pulver aus den getrockneten Wurzeln sollte erst kurz vor Gebrauch zubereitet werden, da es so die größte Kraft hat. Hierfür zerstoße ich die Wurzeln fein in einem Mörser. Das Pulver wird messerspitzenweise eingenommen. Tagesdosis: 2-3 Messerspitzen. Das Wurzelpulver wirkt stärker als der Tee. Vorsicht mit zu hohen Dosen!

#### *Beifuß-Tinktur*

Ein kleines dunkles Schraubglas zur Hälfte mit frischer zerstampfter Beifußwurzel füllen, mit 60prozentigem Alkohol aufgießen, verschließen und 2-3 Wochen ziehen lassen. Gelegentlich schütteln. Abseihen und in dunklen Tropfflaschen aufbewahren. Tagesdosis: 3-5 Tropfen 3mal täglich. Beifußtinktur ist ein gutes Einreibemittel für müde Füße, Muskelkater und Neuralgien.

#### *Beifuß-Schlafkissen*

Ein Kissen mit getrockneten Beifußblüten und -blättern füllen. Bei Einschlafschwierigkeiten und der Neigung zu Krämpfen. Kindern gibt man %3 der Menge Kamillenblüten dazu.

#### *Mottenkissen*

Beifuß vertreibt Motten. Deshalb hat man früher in Truhen und Schränke Beifußzweige gelegt oder das Kraut in kleine Kissen genäht und zwischen die Wäsche gelegt. Man kann den Beifuß einzeln verwenden oder ihn mit anderen Kräutern mischen, die ebenfalls wirksame Mittel gegen Motten sind. Ich gebe zum Beifuß noch duftende Mottenkräuter, um der Wäsche gleichzeitig einen frischen Duft zu verleihen. Aus der folgenden Liste von mottenabwehrenden Kräutern kann sich jeder seinen Lieblingsduft auswählen und die Pflanze dem Beifuß zufügen:

Honigklee (*Melilotus officinalis*), Waldmeister (*Asperula odorata*), Eberraute (*Artemisia abrotanum*), Minze (*Mentha piperita*), Rainfarn (*Chrysanthemum vulgare*), Zypresse (*Cupressus sempervirens*), Duftgeranie (*Pelargonium graveolens*), Nelke (*Syzygium aromaticum*), Thymian (*Thymus vulgaris*), Lavendel (*Lavandula officinalis*).

Beifuß-Tee ist in der Apotheke als »Herba Artemisiae« erhältlich. Medikamente, die Beifuß enthalten: *TanacetHeel*, *Noxam* (für Beschwerden im Klimakterium).

Statt der selbsthergestellten Tinktur kann man auch die homöopathische Urtinktur aus der Apotheke verwenden: *Artemisia vulgaris 0*.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Beifuß fehlte früher an keinem fetten Gericht und schon gar nicht am Gänsebraten. Er hatte, wie alle traditionellen Gewürze, eine wichtige Funktion; er half dem Magen, das Essen besser zu verdauen. Und diese Hilfe brauchen wir bei fettem Essen besonders. Als Gewürz können wir den Beifuß frisch oder getrocknet verwenden. Wir gebrauchen nur die obersten Blütenrispen, gerade bevor sie aufgegangen sind. Außerdem paßt der Beifuß gut zu Kartoffelsuppe, Bohnensuppe, Kohlgerichten, Saucen, Fleisch, Fisch und Pilzen.

## ANBAU

Beifuß wird eine ca. 150 cm hohe Staude. Er liebt kalkhaltige Erde, Sand, Kies und Lehmböden. Samen und Pflanzen sind im Handel erhältlich. Wir säen von April bis Juni in Schalen. Nicht abdecken, sondern nur andrücken, der Beifuß ist ein Lichtkeimer. Die Samen keimen nach ca. 1 Woche. Pikieren, im Abstand von 30-40 cm pflanzen. Ältere Pflanzen kann man leicht teilen. Beifuß sät sich schnell selbst aus, schon im nächsten Jahr, nachdem man einen Beifuß im Garten gepflanzt hat, gibt es überall um die Mutterpflanze viele kleine Beifußpflänzchen. Im Herbst schneidet man die Pflanzen handhoch über dem Boden ab. Einen Winterschutz brauchen sie nicht, sie sind sehr robust.

Kommission E

1988 wurde für den Beifuß eine Negativmonographie erstellt. Eine Wirksamkeit von Beifußzubereitungen wurde nicht belegt, und somit wird eine therapeutische Verwendung nicht befürwortet.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

<i>Vorkommen:</i>	Europa, Asien, Nordamerika
<i>Standort:</i>	Wegränder, Steinbrüche, Bahndämme, Gebüsche
<i>Beschreibung:</i>	100-150 cm hohe Pflanze, fester, aufrechter Stengel mit ausgebreiteten Seitenästen, Blätterunterseite weißfilzig, oberseits Stengel oft dunkel, braunrot gefärbt,
	kahl und dunkelgrün, einfach oder doppelt gefiedert, spitz auslaufend, Blütenköpfchen graufilzig, eiförmig oder länglich, Blütenkronen gelb oder rotbraun, Blüten sehr klein, Blütezeit: Juli-September
<i>Sammelzeit:</i>	Kraut: Juli/September Wurzel: November
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherisches Öl mit Cineol und Thujon
<i>Verwechslungsmöglichkeiten:</i>	Wermut, dessen Blätter sind beiderseits silbrig-weiß behaart, Blattspitzen enden in einer Rundung, Blattstiel und Stengel sind nicht dunkelrot gefärbt wie beim Beifuß. Wermut riecht stark aromatisch.
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Venus/Merkur

## BEINWELL

*Symphytum officinale L.*

Familie der Rauhbblattgewächse - *Boraginaceae*

In meinem Garten, ganz im äußersten Eck, kämpfen zwei Giganten miteinander. In das Beinwellfeld ist der Kürbis vom benachbarten Komposthaufen eingedrungen. Die Beinwellpflanzen stehen dicht beieinander, die großen, fleischigen Blätter soweit wie möglich um den hohen Stengel ausgebreitet. Sie scheinen alle Kraft des Bodens in sich aufgesaugt zu haben, um damit ihre Gestalt größer und größer werden zu lassen: Die Kürbispflanze, dick und gefräßig, windet sich wie eine große Schlange durch den Beinwellwald und versucht sich mit mächtigen, schirmgroßen Blättern Platz zu schaffen. Ich bin schon gespannt, wie dieses Schauspiel am Rand meines Gartens weitergehen wird.

Dieses Stückchen Beinwellfeld ist vielleicht der ergiebigste Teil meiner Pflanzungen, es ist ein Stück lebendiger Arzneischatz, wo ich die wertvollsten Heilmittel gleich schubkarrenweise geschenkt bekomme. Jetzt im Sommer gehe ich öfters hierher, um mich an den zartvioletten Blüten des kanadischen Beinwells zu erfreuen. Ich bin dabei nicht allein, ganze Scharen von Hummeln freuen sich über die dick mit süßem Nektar gefüllten glockenförmigen Blüten.

Um Verwechslungen gleich zu Beginn der Bekanntschaft mit dem Beinwell zu vermeiden, möchte ich die verschiedenen Pflanzen auf meinem Feld vorstellen: In der linken Ecke steht der einheimische, altbewährte und »ganz normale« Beinwell. Sein Beiname »officinalis« weist uns dezent darauf hin, daß wir es hier mit einer Heilpflanze von Rang und Namen zu tun haben. Er wurde nämlich schon in früheren Zeiten im Officin, dem Werkraum der alten Apotheken verarbeitet und im amtlichen Arzneiverzeichnis aufgeführt. Er ist eine alte und geschätzte Heilpflanze von stattlichem Aussehen. Um den dicken fleischigen Stengel, der bis zu einem Meter Höhe erreichen kann, reihen sich große, lanzettliche Blätter. Sie wirken etwas plump und grob gestaltet. Blätter wie Stengel machen der Familie der Rauhblattgewächse, zu welcher der Beinwell gehört, große Ehre, denn sie sind mit vielen spitzen rauhen Haaren besetzt. Die Blätter sind am Stiel herablaufend verwachsen, so als ob sie nicht loslassen könnten. Dies galt den früheren Pflanzenkennern als Zeichen, um etwas über die Bestimmung des Beinwells zu erkennen. In dieser Geste drückt sich die zusammenhaltende Kraft des Beinwells aus. Auf den menschlichen Körper übertragen heißt dies, daß der Beinwell Auseinandergeratenes wieder zusammenfügen kann. Und wirklich wird der Beinwell seit langer Zeit als Heilmittel für gebrochene Knochen und bei Gewebsverletzungen mit großem Erfolg verwendet. Die Pflanze, so erkannten die Alten, trägt das Zeichen des Planeten Saturn. Dieser steht für die zusammenfügenden, festhaltenden und verhärtenden Kräfte. Saturnpflanzen haben oft harte rauhe Oberflächen, wie z. B. auch der Schachtelhalm. Das Grün der Beinwellblätter scheint etwas abgedunkelt mit einem Schuß Schwarz. Saturngeprägte Pflanzen öffnen ihre Blüten nicht zum Licht, sondern neigen sie nach unten. Auch die Blüten des Beinwell sind zum Boden hin geöffnet. Angeschnittene Wurzeln des Beinwell im Boden wachsen wieder zusammen, auch dies deutete man als eine zusammenfügende Kraft der Pflanze.

Der Arzt und Astrologe Nicholas Culpepper schrieb im 17. Jahrhundert in seinem Kräuterbuch über den Charakter des Beinwells: »Dies ist eine Pflanze des Saturn, ich nehme an, sie steht unter dem Zeichen des Steinbocks, kalt, trocken und erdig in ihrer Qualität.«

Der Beinwell hat entweder weißlich-gelbe oder violettblaue Blüten. Die Pflanzen mit den violetten Blüten nannte man früher »Beinwellmännlein«, die mit den gelblichen Blüten »Beinwellweiblein«. Die Blüten sitzen an überhängenden, zu Spiralen aufgerollten Stielenden.

Etwas weiter rechts in meinem Garten möchte ich bekanntmachen mit »dem Beinwell, der aus der Fremde kommt«. So lautet die Übersetzung seines lateinischen Namens »Symphytum peregrinum«. Er ist tatsächlich keine einheimische Pflanze, sondern stammt aus dem fernen Sibirien und aus der Ukraine. Er ist eine Kreuzung aus dem Symphytum officinalis und aus einer Beinwellart, die hauptsächlich im Kaukasus heimisch ist.. In der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts wurde der Symphytum peregrinum, heute Comfrey genannt, von einem englischen Gärtner, der in den Diensten der Katharina II. stand, von Petersburg nach England gebracht. Über Kanada wurde er nach USA, Neuseeland und Australien eingeführt. Deshalb nennt man ihn heute noch den »kanadischen Beinwell«. Unter dem »modernen« und doch alten englischen Namen Comfrey ist er bei uns in den letzten Jahren berühmt geworden. Der Comfrey wird größer als der Beinwell, seine Blätter und Stengel sind ebenfalls behaart, jedoch viel weniger borstig. So kann der Comfrey als wertvolle Futterpflanze verwendet werden. Die Blätter des Comfrey laufen nicht am Stengel entlang nach unten. Er wirkt trotz seiner Größe insgesamt weicher und heller, das Grün seiner Blätter ist freundlicher. Er scheint die Saturnnatur dieser Familie etwas aufgelöst zu haben. Über der ganzen Wuchtigkeit seiner Erscheinung schweben, wieder an spiraligen Stengeln, zart-violette Blüten. Auch sie wirken viel leichter als die seines kleinen Bruders, des Beinwells. Der einheimische Beinwell hat in seinen Blättern einen Stoff, das Symphyto-Cynoglossin, das schwach lähmend auf das zentrale Nervensystem wirkt. Dieser Stoff ist jedoch nur in sehr kleinen Mengen enthalten. Er ist es, der die schmerzstillende Wirkung der Beinwellblätter, auf Wunden aufgelegt, verursacht. Der Comfrey enthält diesen Stoff nicht. Er kann deshalb an Tiere in großen Mengen verfüttert werden und wurde früher als ergiebige Futterpflanze angebaut. Seine Blätter können bis zu sechsmal im Jahr geschnitten werden. Sie sind sehr wertvolles Futter; denn sie enthalten große Mengen Eiweiß (pro Hektar 2200 kg). Außerdem enthalten sie Vitamin B 12, A, C und P und viele verschiedene Mineralien. Der Verbreitung dieser Wunderpflanze Comfrey haben sich in Deutschland die Nonnen der Abtei Fulda (36037 Fulda) verschrieben. Dort kann man die Pflanzen und ein kleines Büchlein »Comfrey, was ist das« beziehen.

Der Beinwell und der-Comfrey werden manchmal unter dem Namen Schwarzwurz angeführt. Die Gartenschwarzwurz, *Scorconera hispanica*, hat zwar auch schwarze Wurzeln, ist aber keine Beinwellart, sondern gehört zur Familie der Asteraceae. Beinwell und Comfrey gehören hingegen zur Familie der Rauhblattgewächse, Boraginaceae. Diese Familie enthält ca. 20 verschiedene Beinwellarten. Sie ist nach unserer schönen Gewürzpflanze, dem Borretsch benannt. An seinen tiefblauen Blüten kann ich mich nicht sattsehen, und ich hege eine regelrechte Bewunderung für diese Pflanze, die soviel Optimismus hat, eine so unförmige, stachelige und widerborstige Gestalt mit solch bezaubernden Blüten zu krönen. Aber dieser Charakterzug scheint in der Familie zu liegen, denn auch die zarten blau-violetten Blüten des Comfreys stehen im Gegensatz zu seinen plumpen Blättern. Es liegt viel Gegensätzliches in den Mitgliedern dieser Familie. Von den 1600 Arten sind uns einige wenige als Heilpflanzen bekannt: Beinwell (*Symphytum officinale*), Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*), Borretsch (*Borago officinalis*), Vergißmeinnicht (*Myosotis arvensis*), Ochsenzunge (*Anchusa officinalis*), Hundszunge (*Cynoglossum officinale*). Sie alle können die Farbpalette vom Rot zum Blau durchlaufen. Sie erblühen oft im Rot und verblühen im Blau. Auch beim Beinwell kann man manchmal nicht sagen, ob die Blüte nun blau und rot ist. Das Lungenkraut kann sogar beides vereinen, es trägt rein rote und rein blaue Blüten zur gleichen Zeit. Beide Pole, Yin und Yan, die blaue Himmelskraft und die rote Erdkraft, verbinden sich mit diesen Pflanzen. Die gleichen gegenpoligen Kräfte finden wir später auch bei der Heilwirkung des Beinwells wieder, er kann zur gleichen Zeit festigen und auflösen, die saturnalen Kräfte in der Pflanze haben auch ihren Gegenspieler. Dieses Spiel der Ausgeglichenheit können wir besser verstehen, wenn wir uns die Eigenart der Pflanzenfamilie noch näher betrachten und studieren. Sie alle haben einen hohen Gehalt an Kieselsäure. Dieses Element kann vom Wäßrigen bis zum Festen, in seiner härtesten Form als Bergkristall, alle Formen annehmen. Der Beinwell hat fleischig-wäßrige Blätter und Stengel, die Wurzel ist voll von zähem Schleim. Standorte sind bevorzugt feuchte Stellen, Flußläufe, feuchte Gräben usw. Gleichzeitig aber hat die

Kieselsäure, im Kontakt mit dem Lebendigen, das Bestreben, ihn mit Form und Licht zu durchdringen. Sie kann dieses Bestreben bis auf die Spitze treiben, ganz wörtlich genommen, bildet sie spitze leichte Formen, besonders an der Peripherie. Beim Beinwell sind dies die unzähligen scharfen Borsten am Stengel und an den Blättern.

Im menschlichen Körper kann die Kieselsäure auf das unspezifische, weiche Bindegewebe formend und festigend einwirken, das Wachstum an der Peripherie, Haare, Nägel und Haut unterstützen. Sie wirkt auf das Weiche wie auf das Feste. Bänder und Sehnen werden gestärkt und aufgebaut, gleichzeitig kann der Beinwell Schwellungen und Blutergüsse auflösen. So prägt das Element Kieselsäure diese Pflanzen, sie ist in deren Formen wiederzufinden.

Doch der Kieselsäure im Beinwell ist ein weiterer Stoff hinzugefügt, der diese Pflanze von den anderen Kieselsäure-Pflanzen unterscheidet und ihr ganz eigene Heilkräfte verleiht. Es ist das Allantoin. Was hat dieser Stoff mit Fliegenmaden zu tun? Diese spielen nämlich bei seiner Entdeckung eine wichtige Rolle. Von Larrey, dem bekannten Chirurgen Napoleons, wissen wir, daß er schlimme eitrige Wunden mit Fliegenmaden behandelte. Er hat dies sicher aus dem Wissensschatz der alten Volksheilkunde übernommen. Viel später, zur Zeit des Zweiten Weltkrieges, hat der Amerikaner Robinson bei indianischen Heilern beobachtet, wie diese Wunden mit Fliegenmaden heilten. Robinson fand heraus, daß in den Maden der Heilstoff Allantoin enthalten ist, der Wunden schnell heilen läßt. Man versuchte diesen Stoff synthetisch herzustellen, es gelang, man mußte aber feststellen, daß das Allantoin der Natur sehr viel besser wirkt als das synthetisch hergestellte. Und dann besann man sich wieder auf zwei Pflanzen, die diesen Stoff in größeren Mengen beinhalten: Beinwell und Sanikel. Daß diese Pflanzen eine ähnliche Heilwirkung haben, wußte man schon seit vielen Jahrhunderten. Die heilige Hildegard nennt den Beinwell *Consolida* (*consolidare* = zusammenfügen), und das kleine Sanikelkraut hat schon immer den Namen *Consolida minor*. Dieses Pflänzchen ist inzwischen ganz in Vergessenheit geraten. Es trägt eine weiße Doldenblüte und wächst in feuchten Wäldern und an Bachufern.

Allantoin, so wissen wir heute, kommt außerdem noch in der Rinde der Roßkastanie, in Weizenkeimen und im Harn von Hunden vor. Der Allantoingehalt des Beinwells ist besonders hoch, und die Kombination verschiedenster heilender Stoffe läßt den Beinwell viel umfassender wirken als der isolierte Einzelwirkstoff. Allantoin kann Wunden reinigen, indem es zerstörtes Gewebe beseitigt, das Wundwachstum anregt und beschleunigt. Zusammen mit der Kieselsäure und den anderen Stoffen kann der Beinwell deshalb besonders bei Wunden mit Gewebeverlust helfen. Weiter beschleunigt das Allantoin die Heilung von Knochenbrüchen, indem es die Bildung des Kallus anregt. Als Kallus bezeichnet man den sogenannten Ersatzknochen, der den gebrochenen Knochen wieder zusammenfügt, indem er den Knochenspalt überbrückt. Wir finden hier eine Erklärung des alten Beinwell-Namens „Wallwurz« (*wallen* = zusammenwachsen). Aber damit ist die Aufzählung der wichtigsten Heilstoffe des Beinwells noch nicht erschöpft. Er enthält große Mengen Schleim und außerdem Gerbstoffe. Das macht diese Pflanze zu einem Heilmittel für Magen- und Darmkrankheiten. Er eignet sich besonders zur Behandlung von übersäuertem Magen, Magen-Darmentzündung und Geschwüren in diesem Bereich. Das Allantoin heilt, der Schleim schützt und beruhigt und saugt die Säure auf, die Gerbstoffe festigen die Schleimhäute.

Wer schon einmal die Beinwellwurzeln verarbeitet oder ein Stückchen der frischen Wurzel gekaut hat, der wird sich sicher an den zähen Schleim dieser Pflanze erinnern. Die Lederer und Gerber haben früher diesen Schleim aus den Wurzeln gekocht, um damit Leder geschmeidig und weich zu machen. Weber und Spinner befeuchteten damit harte Fasern, besonders das Kamelhaar, um ihre Verarbeitung zu erleichtern. Und schließlich brauten die Maler daraus eine intensive rote Farbe, sie kochten dazu den Schleim und vermischten ihn mit Öl, Pigmenten oder Schellack.

## HEILWIRKUNG

Der früheste uns bekannte Bericht über die wunderbare Heilkraft des Beinwells stammt aus dem 1. Jahrhundert n. Chr. Dioskurides, ein berühmter Militärarzt, lobt diese Pflanze in seiner „*De Materia Medica Libri*«. Und er mußte es ja wissen, denn er hatte wohl hauptsächlich mit der Heilung von Wunden, Verletzungen und Knochenbrüchen zu tun. Und dies sind nach unserer heutigen Überzeugung die gebräuchlichsten Wirkungsgebiete des Beinwells, der, nachdem er einige Zeit vergessen war, eine Renaissance erlebt.

Mit einem Glas Beinwellsalbe und einer Schachtel Beinwellpulver in der Hausapotheke ist man für so viele Notfälle gerüstet, die hier aufzuzählen mir schier unmöglich ist. Doch wenn man die Hauptbestandteile des Beinwells kennt, kann man sich selbst die Heilwirkungen ableiten.

Der Amerikaner Edgar Allen (1892-1943), ein bekannter Forscher, besonders auf dem Gebiet der Pharmakologie, nannte den Beinwell „die Arnika der Knochen und der Knochenhaut, des derben Gewebes, der Narben und Fasern«. Wir können den Beinwell also bei allen Erkrankungen des Knochensystems anwenden: Verletzungen der Knochenhaut und des Knochengewebes, Kniegelenkentzündungen, Knochenbrüchen. Auch die Sehnen und Bänder werden durch Beinwell gestärkt und geheilt. Er hilft bei Sehnencheidenentzündung, Verstauchungen, Überdehnungen.

Die Heilung von Wunden wird beschleunigt durch den Abtransport abgestorbener Gewebes und Flüssigkeit und durch die Anregung des Wundwachstums. Daraus leiten sich weitere Anwendungen ab: Wunden, Unterschenkelgeschwüre, Nagelbettentzündungen, Geschwüre, Venenentzündungen, Narbenschmerzen, verhärtete, schlecht heilende Narben, Schmerzen nach Amputationen, Frostbeulen, Blutergüsse.

Wie wird der Beinwell bei all diesen Krankheiten angewendet?

Es hat sich gezeigt, daß eine gleichzeitige innerliche wie äußerliche Anwendung am günstigsten den Heilungsprozeß beeinflusst. Zu allen beschriebenen äußerlichen Anwendungen sollten wir den Beinwell innerlich als Tinktur, Pulver oder Tee einnehmen.

Von der Tinktur gibt man 3 x 25-30 Tropfen, vom Tee 3 x 1 Tasse aus Blättern oder Wurzeln. Am stärksten wirkt nach meiner Erfahrung das Pulver. Zur Beschleunigung der Heilung von großen Wunden, Unterschenkelgeschwüren, Knochenbrüchen, nach Amputationen und Operationen verabreiche ich 3 x 1 Teelöffel des Pulvers. (Wer dieses klebrige Pulver schlecht schlucken kann,

sollte es leicht anfeuchten und mit Tee oder mit Honig zu kleinen Kugeln formen. Auch in feuchte Obladenstückchen gewickelt rutscht es leichter.)

Eine Beinwellsalbe wird aufgetragen bei Wunden, Narbenschmerzen, Phantomschmerzen, Nagelbettentzündungen, Fußpilz, Fersenriß, Sehnenscheidenentzündung. Bei Kniegelenksbeschwerden, Blutergüssen, Unterschenkelgeschwüren, Gicht, Arthrose und Venenentzündung macht man einen Umschlag mit Beinwellpulver in heißem Wasser gelöst. Am besten ist der frische Brei aus der zerstampften Wurzel. Sie wird ausgegraben, gereinigt und zerstoßen, auf ein Tuch gestrichen und aufgelegt. Je nach Bedarf einige Zeit oder über Nacht wirken lassen. Das trockene, aus der getrockneten Wurzel gemahlene Pulver wird mit heißem Wasser gut durchgerührt, bis es einen steifen, schleimigen Brei ergibt. Auf ein Tuch streichen und über die betreffende Körperstelle legen, über Nacht einwirken lassen.

Beinwell beruhigt und stärkt die Schleimhäute, läßt Entzündungen abklingen. Er ist deshalb ein gutes Heilmittel bei Magen-Darmerkrankungen wie Magen-Darmgeschwüren, Enteritis, Gastritis, bei Sodbrennen und zuviel Magensäure. Hierfür wird er innerlich eingenommen als Pulver oder als Blättertee (nur Comfrey). Bei Zahnfleischerkrankungen und Parodontose spült oder pinselt man mit dem Tee aus der Wurzel oder der Tinktur (1:1 mischen mit Blutwurz-tinktur).

### *Wundkräuter im Vergleich*

Beinwell	regeneriert das Gewebe, heilt Blutergüsse besonders dort, wo der Knochen direkt unter der Haut liegt, Knochenerkrankungen, hemmt bösartiges Zellwachstum, heilt stumpfe Verletzungen mit Gewebeverlust; einsetzen dort, wo Arnika zu scharf ist und Allergien erzeugt, auch bei älteren Wunden.
Arnika	Hieb-, Stich- und Schnittverletzungen, Blutergüsse an Weichteilen, stärkt arterielle und venöse Gefäße, Mittel zur Lokalbehandlung von Entzündungen bei frischen Wunden.
Johanniskraut	Wunden und Brandverletzungen, wo besonders Nervenspitzen verletzt sind, Neuralgien, bei frischen Erfrierungen und Verbrennungen.
Blutwurz	blutstillend und zusammenziehend bei stark blutenden Wunden.
Ringelblume	schlecht heilende Wunden, Schwellung und Entzündung der Lymphknoten und Stränge.
Gundermann	eiternde, schlecht heilende Wunden. Verbrennungen.
Kunigundenkraut	äußerlich bei schlecht heilenden, infizierten Wunden, dazu innerlich zur Stärkung der Abwehr.

Beinwellwurzeln sind in der Apotheke als „Radix Symphyti« erhältlich. Medikamente, die Beinwell enthalten: Beinwell-Balsam, Arthrodynat, Kytta-plasma, W-Emulgat (von Fa. Fink). Die homöopathische Urtinktur Symphytum 0 wird aus der frischen Wurzel hergestellt.

## **Verarbeitung**

Zur Herstellung von Salbe, Pulver, Tee usw. können wir die Wurzeln vom Beinwell wie vom Comfrey verwenden. Comfrey enthält etwas mehr Allantoin. Im zeitigen Frühjahr und späten Herbst, wenn die Kräfte der Pflanze wieder in die Wurzel zurückgezogen sind, ist ihr Allantoingehalt am höchsten. Dann ist die beste Zeit, sie auszugraben. Man braucht dazu einen kräftigen Spaten, denn sie ist groß und bohrt sich tief in die Erde. Der obere Teil ist stark verzweigt. Die Wurzelrinde ist dunkelbraun bis schwarz, das Innere weißlich-gelb und sehr schleimig. Nachdem man die Wurzel sorgfältig ausgegraben hat (einen Wurzelsteckling übriglassen und wieder eingraben), wird sie sauber gewaschen und in kleine Stücke geschnitten. Man breitet sie auf einem Tuch aus und trocknet sie an der prallen Sonne. Normalerweise sollte man dies mit Heilpflanzen nicht tun, sie können Stoffe dadurch verlieren. Die Beinwellwurzel ist jedoch so schleim- und wasserreich, daß sie nicht richtig getrocknet sehr leicht schimmelt. Bei bedecktem Wetter auf ein Backblech streuen und auf die Zentralheizung stellen oder im Backofen leicht antrocknen. Man kann die Wurzel auch in Scheiben schneiden, auf einen Faden auffädeln und zum Trocknen aufhängen. Die getrockneten Wurzelstücke vor Feuchtigkeit geschützt aufbewahren. Zum Tee kocht man davon 1 Teelöffel mit 1 Tasse Wasser auf. Für Pulver werden die Wurzelstücke im Mörser oder in der Kaffeemaschine fein gemahlen. Letztes Jahr habe ich einige Beinwellwurzeln, um sie für Notfälle als Frischpflanze zu gebrauchen, im Keller in einer Sandkiste aufbewahrt. Sie haben sich gut gehalten. Für die Tinktur gibt man kleingeschnittene, frische Wurzelstücke in ein dunkles Schraubglas, so daß es ganz gefüllt ist, übergießt mit 45prozentigem Alkohol, läßt es ca. 3 Wochen stehen und seigt ab:

Die Blätter des Comfreys können frisch als Gemüse, Salat, Frischsaft usw. verwendet werden. Sie enthalten Vitamin B 12, Allantoin, Kieselsäure und Eiweiß. Auch sie müssen sehr sorgfältig getrocknet werden, da sie leicht schimmeln. Man kann sie mit anderen Tees für Haustees mischen. Der Tee wirkt unterstützend bei allen oben genannten Krankheiten. 1 gehäufte Teelöffel davon wird mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrüht. Ziehen lassen und abseihen. 3 Tassen täglich.

### *Beinwellsalbe*

500 g frische Beinwellwurzeln

70 g Lanolin

1/2 Liter Olivenöl, kaltgepreßt

20 g Bienenwachs, geraspelt

Die Wurzeln sauber waschen und kleinschneiden. Lanolin, in einem Topf schmelzen, das Öl zugeben. Die Wurzeln untermischen und ca. 20 Minuten unter ständigem Rühren erhitzen. Nicht kochen lassen, jedoch immer kurz unter dem Siedepunkt halten.

Durch ein Tuch seihen, gut ausdrücken und in den sauberen Topf zurückschütten. Jetzt das Wachs in einem anderen Topf im Wasserbad schmelzen und unter Rühren zu der Öl-Lanolinmischung geben. Nochmals erwärmen, damit sich alles gut verbindet. In Salbentöpfchen füllen. Kühl aufbewahren. Ca. 1 Jahr haltbar. Für diese Salbe kann man Beinwell- wie Comfreywurzeln verwenden.

#### *Beinwellsalbe (spezial)*

500 g frische Beinwellwurzeln

70 g Lanolin

1/4 Liter Ringelblumenöl

1/4 Liter Arnikaöl (oder johanniskrautöl)

2 Teelöffel Propolistinktur

22 g Bienenwachs

Die beiden Kräuteröle werden aus frischen Pflanzen angesetzt. Propolistinktur ist im Reformhaus erhältlich. Zubereitung wie oben, bevor die Salbe noch warm in Salbentöpfchen gefüllt wird, die Tinktur unterrühren. Eine wahre Wundersalbe, besonders zur Behandlung von Wunden und offenem Bein.

#### *Einige Tips zur Salbenherstellung*

»Salbenkochen ist ein heiliges Geschäft«, es verlangt Konzentration und Hingabe. Es ist wie beim Brotbacken, ist man in Eile und unkonzentriert, wird das Brot beziehungsweise die Salbe nichts. Deshalb sollten wir uns zum Salbenkochen Zeit nehmen, die Pflanzen mit Dankbarkeit ernten und sie sorgfältig zu diesem Heilmittel Salbe verarbeiten.

Um Schimmeln der Salben zu verhindern, nur mit sauberem Geschirr arbeiten. Töpfe, Rührlöffel, Schüsseln usw. mit kochendheißem Wasser vorher reinigen. Wenn möglich keine Metallgefäße benutzen, da manche Zutaten mit Metall chemische Verbindungen eingehen können. Besser sind feuerfestes Porzellan oder Glastöpfe, zum Umrühren Holzlöffel. Zum Umfüllen von Salben benutze ich einen Hornspatel. Für das Abwiegen kleiner Mengen eignet sich eine Briefwaage, für größere genügt eine normale Haushaltswaage. Zum Durchsiehen der heißen Salbenflüssigkeit verwendet man ein Tuch (eine Windel oder ein Milchtuch, das man früher zum Durchsiehen der Molke verwendet hat). Das Tuch wird in ein Sieb gelegt. Bevor die fertige Salbe endgültig in Salbentöpfchen gefüllt wird, kann man ihre Beschaffenheit prüfen, indem man einen Tropfen auf einen Teller gibt, bläst und den abgekühlten Tropfen auf die Haut reibt. Ist die Salbe zu fest und dringt nicht gut in die Haut ein, gibt man noch etwas Öl zu. Ist sie zu weich und wird nicht fest, fügt man geschmolzenes Wachs zu. Zum Einfüllen der Salben kleine Gefäße sammeln, z. B. leere Kosmetikdöschen und kleine Schraubgläser. Salben zum Lagern an einem kühlen Ort aufbewahren.

## **Kommission E**

Beinwell enthält Pyrrolizidinalkaloide, die in hoher Dosierung und als Einzelsubstanz Krebs hervorrufen können. Deshalb hat die Kommission E in ihrer Monographie für Beinwell den Gebrauch dieser Heilpflanze eingeschränkt und sie als toxisch eingestuft. Sie fordert standardisierte Präparate. Salben oder andere Zubereitungen zur äußeren Anwendung dürfen nur 5 bis 20 Prozent getrocknete Beinwellwurzel enthalten. Eine pro Tag applizierte Dosis darf nicht mehr als 100 mg Pyrrolizidinalkaloide mit 1,2 ungesättigten Necingerüst einschließlich ihrer N-Oxide enthalten.

Wer ein nicht standardisiertes Pflanzenpräparat aus der Frischpflanze Beinwell verwenden möchte, so wie es seit sicher Tausenden von Jahren verwendet wurde, sollte sich deshalb die Salben selbst herstellen, wie im Rezeptteil dieses Kapitels angegeben.

## **Kosmetik**

Beinwell beruhigt und heilt empfindliche, entzündete Haut. Für eine Maske tragen wir frischen, ausgepressten Beinwell-Blättersaft auf die Haut auf und lassen ihn 15 Minuten einwirken.

Als Massageöl verarbeitet ergibt der Beinwell ein Pflegemittel, um die Durchblutung der Haut anzuregen und sie zu festigen.

Beinwell-Bad ist eine Wohltat für den ganzen Körper. Es riecht etwas erdig, aber man kann es durch Zusatz von ätherischen Ölen etwas verfeinern.

Beinwellsalbe bei Schwangerschaftsstreifen und Narben zweimal täglich einmassieren.

#### *Beinwell-Massageöl*

100 ml Ringelblumenöl

1 Eßlöffel frisch ausgepresster Comfreyblättersaft.

5 Tropfen ätherisches Rosmarinöl

5 Tropfen ätherisches Zitronenöl

Alle Zutaten mischen, gut schütteln, bis sich alles miteinander verbunden hat. Hält sich ohne Konservierungsstoffe ca. 2 Wochen. Sehr gutes Massageöl bei schlaffer, schlecht durchbluteter Haut und Zellulitis.

### *Beinwell-Bad*

*2 Eßlöffel mildes biologisches Shampoo (z. B. von La Florina)*

*6 Eßlöffel frischer, ausgepresster Comfrey-Blättersaft*

*10 Tropfen ätherisches Öl*

Alle Zutaten unter Schütteln gut miteinander mischen. Will man das Bad am Morgen nehmen zur Stärkung und Erfrischung, so mischt man Rosmarin- oder Lemongrasöl dazu. Für abends zum Entspannen eignet sich Melisse, Latschenkiefer, Lavendel. Für ein „Luxusbad« gibt man einige Tropfen Jasmin-, Geranien- oder Sandelholzöl dazu. Ist der „Luxusbadende« ein Mann, eignen sich Bergamottöl, Cypressenöl, Sandelholzöl. Wer es lieber „ganz Natur« bevorzugt, läßt das ätherische Öl weg. Alle Zutaten in ein Schraubglas füllen und gut schütteln. Reicht für ein Bad.

## **ANBAU**

Der Anbau von Beinwell und Comfrey erfordert einen tiefgründigen Boden, da die Wurzeln tief in die Erde dringen. Ein feuchter Boden wäre ideal, aber nicht notwendig. Zwischen den Pflanzen ca. 1 m Abstand halten, da sie viel Platz brauchen. Beinwell (alle Arten) kann man das ganze Jahr über pflanzen, solange der Boden offen ist. Beinwell ist eine mehrjährige Pflanze, sie wird durch Wurzelstecklinge vermehrt. Man steckt die Stecklinge ca. 5 cm in den Boden, und schon bald schauen die ersten Blätter aus der Erde heraus. Bei wenig Niederschlag sollten die Stecklinge die erste Zeit täglich gegossen werden. Ich dünge meine Pflanzen mit Kompost und einer Gabe Gesteinsmehl im Herbst.

Die Blätter des Comfrey können mehrmals jährlich geschnitten werden. Wenn man den Blütenstiel entfernt, wird der Blattwuchs noch gefördert. Nach jedem Schnitt treibt der Comfrey neue Wurzelblätter. Der Beinwell bildet gleich einen neuen Stengel. Die Pflanzen bilden bald große Wurzelstöcke, die man teilen kann, um neue Stecklinge zu setzen.

Da Beinwell sehr viele Mineralien enthält, ist er eine gute Dünge- und Kompostpflanze, die das Wachstum der Pflanzen im Garten fördert und den Boden mit Mineralien anreichert. Da er außerdem reichlich Kali enthält, ist er besonders als Düngepflanze für Kartoffeln geeignet. Man mulcht das Feld im Herbst mit Beinwellblättern und gibt beim Pflanzen der Kartoffeln getrocknete Blätter ins Pflanzloch.

Mit einer Beinwell-Jauche düngt man Gemüsepflanzen, vor allem Tomaten. Dafür füllt man ein großes Gefäß (nicht Metall, sondern Holz, Plastik, Stein) mit Regenwasser und gibt einige Handvoll Beinwell- oder noch besser Comfreyblätter dazu. Einige Zeit gären lassen und verdünnt zum Gießen verwenden. Diese Jauche eignet sich sehr gut zum Begießen des Komposthaufens, da sie die Verrottungsvorgänge beschleunigt.

Beinwell- und Comfreypflanzen sind über die am Ende des Buches angegebenen Bezugsadressen erhältlich.

## **TIERHEILKUNDE**

Beinwell eignet sich sehr gut zur Behandlung von Tieren. Die Salbe sollte in keiner Stallapotheke fehlen. Sie hilft bei Wunden, Entzündungen, Verstauchungen, Euterentzündungen usw. Allen Tieren kann man ins Futter öfters frische, zerschnittene oder getrocknete zerriebene Comfreyblätter mischen. Sie gedeihen dadurch besser. Beinwellpulver aus der Wurzel und aus den Blättern des Comfrey machen das Fell von Hund und Katze schön und glänzend. Man rührt davon öfters einen Teelöffel unter das Futter.

## **VERWENDUNG IN DER KÜCHE**

Die jungen Blätter, besonders die des Comfrey, ergeben ein gutes Gemüse. Sie werden kleingeschnitten und in Butter angebraten. Etwas Gemüsebrühe zufügen und weichkochen. Mit saurer Sahne, Zitrone und Gewürzen verfeinern. Die Blätter können weichgekocht und durchpassiert wie Spinat zubereitet werden.

In Pfannkuchenteig ausgebacken, schmecken die jungen Blätter sehr lecker. Eventuell mehrere ganze Blätter zusammendrücken, in Teig eintauchen und ausbacken.

## **BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN**

*Symphytum officinalis L.*

*Vorkommen:*

Europa bis Sibirien, Asien, Nordamerika

*Standort:*

nasse Wiesen, Flußufer, Waldlichtungen

*Beschreibung:*

bis 1 m hohe Pflanze, große, breitlanzettliche, ganzrandige Blätter, Mittelrippe stark

hervortretend, Blätter laufen am Stengel herab,

Stengel und Blätter behaart, weißlich-

gelbe oder violette Blüten, glockenförmig, dicke fleischige Wurzel, außen dunkel, innen gelb-

weißlich

*Verwechslungsmöglichkeiten:* eventuell mit der Ochsenzunge – sie hat ähnliche, ebenfalls rau behaarte Blätter und rote oder blau-violette Blüten, die Blüten sind kleiner als die des Beinwell und nicht zu Glocken geformt, die Ochsenzunge ist nicht giftig.  
*Sammelzeit:* Blätter: Juni-September Wurzel: zeitiges Frühjahr oder später Herbst  
*Inhaltsstoffe:* Allantoin, Schleim, Gerbstoffe, Kieselsäure, Cholin, Inulin, Symphytocynoglossin  
*Astrologische Zuordnung:* Saturn/Neptun

## **BLUTWURZ**

*Potentilla erecta (tormentilla) (L.) Raeusch.*  
 Familie der Rosengewächse - *Rosaceae*

Wenn wir dieses zarte, unscheinbare Pflänzchen mit den freundlich goldgelben Blüten betrachten, so erscheint es uns erst ganz unverständlich, warum die Alten es *potentilla*, die Mächtige nannten (*potentia* = Macht). Die Erklärung hierfür liegt in der Erde verborgen. Wir brauchen nicht tief zu graben, um auf des Pflänzchens Wurzel zu stoßen, und diese Wurzel ist es, die so viele Heilkräfte enthält, daß die Pflanze mit dem ehrenvollen Namen »die Mächtige« belegt wurde.

Die kurze, dicke, braune Wurzel liegt schräg im Boden. Sie ist unregelmäßig knollig verdickt. Wenn wir diese Wurzel quer durchschneiden, können wir etwas Seltsames beobachten. Die gelblich-weiße Schnittstelle läuft blutrot an, so als ob wir uns in den Finger geschnitten hätten. Blutwurz, so nannten die Alten diese Wurzel, und für sie war die blutunterlaufene Schnittstelle ein deutliches Zeichen, daß sie diese Wurzel als Mittel gegen Blutungen verwenden sollten. »Tormentill ist die aller köstlichst blutstellung« schreibt Otho Brunfels in seinem 1532 erschienenen Kräuterbuch.

Ein gutes Blutstillungsmittel muß eine zusammenziehende Kraft haben. Diese Kraft erkannten unsere Vorfahren am Äußeren der Pflanze. Die Wurzel ist fest und wie in sich zusammengezogen, sie geht nicht in die Breite, sondern ist knollig verdickt. Sie nimmt nicht viel Wasser auf, obwohl sie oft in feuchten Moorböden wächst. Wenn wir ein Stückchen von der frischen Wurzel kauen, so schmecken wir sofort ihren herben, zusammenziehenden Geschmack, so stark, daß sich unser Mund pelzig anfühlt. Aber auch der obere Teil der Pflanze wächst in der Gebärde des Zusammenziehens. Die einzelnen Teile der Blätter, meist drei oder fünf, haben ihre Ansätze alle auf einen Mittelpunkt zentripetal ausgerichtet. Für die Alten war es klar, daß eine Pflanze mit soviel zusammenziehender Kraft auch verletzte Blutgefäße in unserem Körper zusammenziehen kann.

Die Blutwurz ist inzwischen durch die Reagenzgläser im Labor gegangen, ist zerlegt und analysiert worden, und die moderne Wissenschaft hat das alte Pflanzensiegel bestätigt. In der Blutwurz wurde ein sehr hoher Gehalt an Gerbstoff festgestellt, manche Blutwurzpflanzen enthalten davon bis zu 20 %.. Die Blutwurz übertrifft darin noch die Rathaniawurzel, eine aus den Anden eingeführte Pflanze, die lange Zeit als das Gerbstoffmittel galt. Durch den hohen Gehalt an Gerbstoffen wirkt die Blutwurz stark zusammenziehend. Gleichzeitig wirkt sie, vermutlich durch ihren Gehalt an Tormentillrot, desinfizierend. So wurde die alte Verwendung der Blutwurz bei Verletzungen durch neue Methoden bestätigt.

Der alte Name Blutwurz, Ruhrkraut, Ruhrwurz verrät uns ein weiteres Anwendungsgebiet. Man hat sie früher zur Heilung von Ruhr, Paratyphus und infektiösen Darmerkrankungen verwendet. Man gebrauchte sie besonders, wenn der Stuhlgang von Blut dunkel gefärbt war. Auch sollte sie bei Darmkrankheiten in Verbindung mit Koliken helfen. Darauf verweist der alte, noch heute gebräuchliche Name „ Tormentille«. Er leitet sich ab vom lateinischen *tormentum* = Kolik. Noch heute verwendet die Naturheilkunde die Tormentille oft zur Heilung der oben genannten Krankheiten. Wir können uns ihre heilsame Wirkung in diese Richtung von ihrer Wirkstoffkombination ableiten. Sie desinfiziert, repariert verletzte Blutgefäße in der Schleimhaut, beruhigt die Entzündung, kräftigt die Schleimhäute des Magens und des Darmes: Wir wissen inzwischen auch, daß die Gerbstoffe der Blutwurz in ein wohlausgewogenes Netz von verschiedenen anderen Wirkstoffen eingebettet sind, die sie gegenüber den reinen Gerbstoffpräparaten überlegen machen. Die Gerbstoffe der Blutwurz sind besser verträglich. Sie sind an Eiweißstoffe gebunden, welche bewirken, daß sie langsam und länger anhaltend abgegeben werden. Wir nennen dies Depotwirkung. Das alles macht die Blutwurz zu einem souveränen Mittel zur Heilung von entzündlichen und infektiösen Prozessen des Dick- und Dünndarms. Die Blutwurz gehört zur Familie der Rosengewächse. An ihrem unscheinbaren Aussehen erinnert nicht viel an eine Rose. Doch ich erinnere mich genau, seit wann ich die Blutwurz mit Rosen in Verbindung bringen kann. Es war, als ich die frische Wurzel zur Bereitung einer Tinktur auf einer Reibe raspelte, da stieg mir ein ganz feiner Rosenduft in die Nase. In einem Buch, in dem die Inhaltsstoffe der Blutwurz aufgelistet sind, las ich nachträglich, daß die Wurzel neben Gerbstoffen, Farbstoff, Harz usw. auch etwas rosenähnliches ätherisches Öl enthält.

Die fünffingrigen Blätter der Blutwurz weisen sie als Mitglied der Gattung »Fingerkräuter« aus. Zu dieser Gattung gehören rund 300 Arten. In unserer einheimischen Flora gibt es verschiedene Fingerkrautarten, die oft miteinander verwechselt werden. Ich finde, wenn man genau hinschaut, sind sie leicht voneinander zu unterscheiden. Zur Zeit der Blüte hat die Blutwurz ein untrügliches Unterscheidungsmerkmal: ihre goldgelben Blüten tragen im Gegensatz zu den anderen Arten nur vier Kronblätter. Dies ist etwas Besonderes, denn die Mitglieder der Rosenfamilie haben meist fünf Kronblätter. Auch die anderen Fingerkrautarten halten sich an diese Zahl, nur die Blutwurz hat eben vier. Blumen mit vier Kronblättern sind in unserer einheimischen Flora eine Seltenheit.

Die Wurzel der Blutwurz sollte im zeitigen Frühjahr oder im späten Herbst gesammelt werden. Dann blüht die Pflanze noch nicht oder nicht mehr. So müssen wir uns zur Unterscheidung an andere Merkmale halten. Wir finden die Blutwurz auf trockenen wie



auf feuchten Magerwiesen, auf feuchten moorigen Waldrändern, aber auch hoch oben im Gebirge, sie klettert dort bis zu 2500 m hinauf. Im Moor sind die Pflanzen klein und eng an den Boden gedrückt. Je trockener der Standort, um so mehr streckt sich die Pflanze, wird größer und erreicht eine Höhe bis zu 40-50 cm. Die Blutwurz hat dünne, verzweigte Stengel, die anfangs flach am Boden liegen und sich später je nach Standort hoch aufrichten. Die großgezähnten Blätter entspringen direkt aus dem Hauptstengel, sie sind dunkelgrün und etwas glänzend. Unten am Stengel sind sie fünfzählig, weiter oben werden sie dreizählig. An den oberen Stengelenden thronen auf vierblättrigen grünen Kelchen die goldgelben Blüten.

Auf den hochgelegenen Alpwiesen wächst eine kleine Schwester der Blutwurz, das Goldfingerkraut, *Potentilla aurea*. Es erreicht höchstens eine Höhe von 20 cm, seine Blätter sind oberseits kahl, unterseits glänzend, die unteren anliegend und seidig glänzend behaart. Es hält sich wieder an die Fünffzahl der Kronblätter. Auch die Wurzel des Goldfingerkrautes kann zu Heilzwecken verwendet werden. Wer es einmal entdeckt hat, wird es sicher nicht mehr übersehen, denn es leuchtet schon von weitem freundlich goldgelb.

Hinter dem geheimnisvollen Namen „pentephyllon« des Dioskurides verbirgt sich eine weitere heilkräftige Fünffingerkrautart, das Kriechende Fünffingerkraut, *Potentilla reptans*. Früher war es einmal ein bekanntes Heilkraut, das die Apotheker unter dem Namen »Herba Pentephylli« führten. Es galt wie die Blutwurz als blutstillendes und stopfendes Mittel. Heute ist es aus unserem Heilschatz ganz verschwunden.

Man verwendete dieses Kraut früher nicht nur zum Heilen, sondern sprach ihm auch magische Kräfte zu und gebrauchte es, um sich vor Zauberei zu schützen. Manchmal stößt man in alten Büchern noch auf seine Namen, die auf diese Verwendung hinweisen: „Marshand, Hermesfinger, Rauchkraut. Wenn man dieses Kraut am Mittag zwischen 11 und 12 Uhr pflückt und an die Stalltür nagelt, so schützt es vor Hexerei, so erzählt die Sage. Oft war das Kriechende Fingerkraut Bestandteil von Räucherpulvern, mit denen man räucherte, um böse Geister zu vertreiben. Die Kirche hat den wohl uralten Brauch übernommen: man wand aus dem Kraut Kränzchen, brachte sie in die Kirche, wo sie die acht Tage vor Fronleichnam hängen blieben. Bei der Fronleichnamsprozession wurden diese »Rauchkränzlein« mitgetragen. Nach R. Graves, »Die weiße Göttin«, war das Fünffingerkraut eine weitverbreitete sakral verwendete Pflanze und ein wichtiges Ingredienz der sogenannten »Flugsalben« wie sie von den »Hexen« des Mittelalters verwendet wurden.

Das Kriechende Fünffingerkraut wird öfters mit der Blutwurz verwechselt. Das Kriechende Fünffingerkraut hat langgestielte Blätter, die wie eine Hand fünfzählig aufgeteilt sind. Ihr Rand ist auffällig gekerbt und gesägt. Es bildet kriechende, bis zu einem Meter lange Stengel, die sich an den Knoten immer wieder bewurzeln. Es blüht von Mai bis August mit fünfzähligen goldgelben Blüten, die einzeln auf den langen Stengeln sitzen.

## HEILWIRKUNG

In einer Hausapotheke sollte ein Fläschchen Blutwurz-tinktur oder das Wurzelpulver nicht fehlen. Beides kann man sich leicht selbst herstellen. Wegen des hohen Gerbstoffgehaltes reagiert die Blutwurz verschiedenen Substanzen, wie Eisen, Kupfer, Jod, Wismut, aber auch manchen Kräutern wie z. B. Römische Kamille gegenüber unverträglich. Es ist deshalb wichtig, bei der Verarbeitung der Wurzel darauf zu achten, die Blutwurz nicht mit rostendem Eisen oder den obengenannten Metallen in Kontakt zu bringen. Auch sollte man sie nicht mit Kamille zusammenmischen.

Innerhalb eines Jahres hat der Gerbstoffgehalt der Wurzel, des Pulvers und auch der Tinktur stark abgenommen. So sollte man nicht zu große Mengen verarbeiten und besser jedes Jahr neu den Tee, das Pulver und die Tinktur frisch herstellen. Wenn man das oben genannte beachtet, kann eigentlich bei der Zubereitung der Blutwurzmizin nichts mehr schiefgehen. Sie wird sich als zuverlässige und sichere Hilfe erweisen.

Für was können wir sie alles verwenden?

Die Blutwurz wird innerlich und äußerlich gebraucht. Das erste Anwendungsgebiet sind akute und chronische Entzündungen des Dünn- und Dickdarmes, jegliche Art von Durchfällen wie z. B. Sommerdurchfälle, infektiöse Darmerkrankungen bis hin zu paratyphösen Durchfällen, Darmblutungen und Brechdurchfällen. Auf eine Reise in Länder, in denen die Ansteckung durch infektiöse Darmerkrankungen leicht möglich ist, sollte man sich ein Fläschchen Blutwurz-tinktur, zu gleichen Teilen mit Storchschnabel-tinktur gemischt, mitnehmen. Auch bei Magen- und Darmblutungen hat sich die Blutwurz als zusätzliches Mittel bewährt.

Blutwurz stillt die übermäßigen Regelblutungen, abwechslungsweise eingenommen mit Hirtentäscheltee oder -tinktur.

Bei oben genannten Krankheiten greift man zur Tinktur, Dosis 3 x 40 Tropfen, in besonders akuten Fällen auch höher dosiert, oder zum Pulver, 3 x 1 Messerspitze. Das Pulver und die Tinktur haben sich wirksamer als der Tee erwiesen.

Äußerlich angewendet, ist die Blutwurz eines der besten Blutstillungsmittel. Sie eignet sich besonders gut bei stark blutenden Wunden und Schnitten. Man desinfiziert die Wunde zuerst mit Arnikatinktur und bestreut sie dann mit dem ganz feinen Wurzelpulver. Sehr bald, darauf hört die Wunde auf zu bluten. Man kann auch einen Umschlag mit in Blutwurz-tinktur getränkter Kompresse machen.

Bei entzündetem, leicht blutendem und schwachem Zahnfleisch, Parodontose, Zahnfleischgeschwüren, bei allen Entzündungen im Bereich der Mund- und Rachenhöhle kann ich die Blutwurz nur wärmstens empfehlen. Ich gebrauche sie in Form von Tinktur oder als Zahnpulver.

Die rote Salbe aus der Blutwurz hilft bei Wundsein der Kinder, Ausschlägen, Hautunreinheiten, besonders bei nässenden Ekzemen, bei rauher, rissiger Haut, aufgesprungener Haut und Lippen.

Die Blutwurz kann uns in so vielem helfen, wir sollten sie mit Dankbarkeit sammeln.

1988 wurde für die Blutwurz eine Monographie erstellt. Ihr wurden Heilwirkungen zugesprochen bei: unspezifischen, akuten Durchfallserkrankungen, leichten Schleimhautentzündungen im Mund- und, Rachenraum. Zur Dauer der Anwendung wird angegeben: Sollten die Durchfälle länger als 3-4 Tage anhalten, ist ein Arzt aufzusuchen. Gegenanzeigen werden nicht angegeben. Nebenwirkungen: Bei empfindlichen Patienten Magenbeschwerden. Wechselwirkungen mit anderen Mitteln konnten nicht festgestellt werden.

Der Abschnitt »Dosierung« wurde 1990 von der Kommission geändert in: Tagesdosis 4-6 g.

#### *Teezubereitung*

Die Wurzel wird im zeitigen Frühjahr oder später, im Herbst gesammelt, wenn die Pflanze ihre ganzen Kräfte in die Wurzel gezogen hat. Wir graben sie vorsichtig aus, waschen und schneiden sie in kleine Stücke und trocknen sie sorgfältig, am besten ausgebreitet auf einem Tuch oder einem feinen Gitterrahmen. Beim Verarbeiten können wir die obligate Fünzfahl der Rosengewächse an der Blutwurz entdecken. Beim Durchschneiden der Wurzel erscheint an der Schnittstelle ein schwacher Fünfstern, der sich noch mehr zeigt, wenn die einzelnen abgeschnittenen Scheibchen trocknen. Für einen Tee nimmt man 1 Teelöffel der Wurzel, setzt sie mit kaltem Wasser an und kocht es bei zugedektem Topf ca. 10 Minuten. 3 Tassen täglich.

#### *Pulver*

Das Pulver wird aus der getrockneten Wurzel bereitet. Wir können die getrockneten Wurzelstücke in einer Kaffeemühle mahlen, je feiner je besser. Das Pulver sollte gut verschlossen in einem Schraubglas verwahrt werden. Keine Blechdose verwenden! Dosis: 3 x 1 Messerspitze.

#### *Tinktur*

Die Tinktur wird am haltvollsten, wenn wir sie aus der frischen Wurzel zubereiten. Ich zerstampfe die gesäuberten Wurzeln in einem Steinmörser, fülle ein dunkles Schraubglas zur Hälfte damit und fülle mit 90prozentigem Alkohol das Glas ganz voll. 2-3 Wochen ziehen lassen, öfters umschütteln, abseihen und in dunkle Tropfflaschen füllen. Dosis: mehrmals täglich 30-40-50 Tropfen.

#### *Blutwurzschnaps*

Ein altes Volksheilmittel bei Magen- und Darmerkrankungen.

Man rechnet 1 Handvoll geschnittene, frische Blutwurzeln auf 1 Liter Branntwein. Die Wurzeln übergießen, gut verschließen, ziehen lassen. Nach 2-3 Wochen abseihen. Bei Bedarf ein halbes Schnapsgläschen voll.

#### *Blutwurzwein*

2 Handvoll frisch geschnittene Blutwurzeln mit 1 Liter gutem Rotwein übergießen. 3 Wochen ziehen lassen, abseihen. Likörglasweise genießen. Rotwein und Blutwurz passen gut zusammen, da der Rotwein ebenfalls Gerbstoffe enthält.

Tabernaemontanus schreibt 1731 über diesen Wein (Vinum Tormentillae)

„ Aus dem Tormentill kan man wie auß dem Fünffingerkraut einen nützlichen Wein machen. Der dienet wider die Hautflüß / die außzutrucknen und zu ver= zehren: Deßgleichen vor der Lungensucht zu verhüten / den Weibern die Frucht im Leib zu stärken / der Mißgeburt zu wehren / und die Menschen vor der Vergiftung des pestilentzischen Luftts zu bewahren. In süma / dieser Wein mag heilsamlich wider alle abgemeldete Kranckheiten / die von dem innerlichen Gebrauch der Tormentill erzehlet worden sind / gebraucht werden.«

#### *Zahnpulver*

*Blutwurz*

*Salbeiblätter*

*Lindenkohle*

Alle Zutaten fein gepulvert zu gleichen Teilen mischen. Reinigt und stärkt das Zahnfleisch.

#### *Blutwurzsalbe*

*60 g Lanolin*

*15 ml Blutwurz-tinktur*

*1 Handvoll kleingeschnittene frische -Blutwurzeln*

Das Lanolin schmelzen, die Wurzeln zugeben. Unter ständigem Rühren ca. 20-Minuten weiter erhitzen, aber nicht kochen. Durch ein Tuch seihen, nochmals erwärmen und die Tinktur gut unterrühren. Während des Erkaltes der Salbe öfters umrühren. Wenn wir die Wurzel für Zubereitungen verwenden, brauchen wir das Kraut nicht wegzuerwerfen. Wir können es trocknen, kleinschneiden und in Magentees mischen. Es wirkt stärkend und kräftigend, wenn auch nicht so stark wie die Wurzel. Die Blutwurz ist in der Apotheke unter »Rhizoma Tormentillae« und die Tinktur als »Tinctura Tormentillae« erhältlich. Medikamente, die Blutwurz enthalten: Cefa-diarrhon, Diarrheel, Entero-Fides. Die Wurzel sollte man sich in der Apotheke frisch pulvern lassen, da ältere Ware an Wirksamkeit verliert.

## TIERHEILKUNDE

Bei Durchfallerkrankungen kann man die Blutwurz bei allen Tierarten verwenden. Man kann sie als Wurzelpulver, Tinktur oder Absud verabreichen (Tagesmenge des Absuds bei Durchfallerkrankungen: bei Hunden ca. % Liter, Pferde, Rinder ca. 1 Liter). Die Salbe hilft bei Ekzemen, Flechten und Hautausschlägen der Tiere. Die Blutwurz war früher eine viel gebrauchte Heilpflanze der Schäfer. Hieronymus Bock schreibt dazu in seinem Kräuterbuch (1577):

»Weiter so findet man kaum ein wurtzel / die da besser ist wider alle Bauchflüß rot und weiß / als eben der Tormentill / darauß mag man bereite Confect / Täffelein / Pulver / Latwergen / Tränk / Säcklein / und wie ein jeden zubauchen für gut ansehen will. Die Schäffer haben diß auch gelehret / und wissen den krancken Schaaffen damit zu helffen. ,,

Bei Wunden und Verletzungen, besonders wenn sie stark bluten, verwendet man das feine Pulver oder die Tinktur als Wundkomresse.

## ANBAU

Die Blutwurz ist eine ausdauernde Pflanze, die wenig Ansprüche an den Boden stellt. Samen wie Pflanzen sind im Handel erhältlich. Ihre natürlichen Standorte sind nasse oder trockene Wiesen. Wer eine Wildblumenwiese sät, sollte einige Blutwurzpflänzchen dazwischen einsetzen oder Samen untermischen. Blutwurz verträgt auch Schatten und kann als Bodendecker unter Bäumen gepflanzt werden. Samen im Frühjahr säen und auf einen Abstand von ca. 10 cm vereinzeln. Gut gedeiht die Blutwurz auch im Moorbeet. Ab dem zweiten Jahr können die Wurzeln geerntet werden.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

<i>Vorkommen:</i>	Europa, Nordwestafrika, Nordasien, Nordamerika
<i>Standort:</i>	trockene und feuchte Magerwiesen, moorige Waldränder
<i>Beschreibung:</i>	10-40 cm hohe Pflanze, Stengel niederliegend, später aufrecht, dünn, verzweigt, Stengelblätter dreizählig, Blüten beblättert, Grundblätter gestielt und meist fünfzählig, goldgelb, vierzählig, Blütezeit: Mai bis August
<i>Sammelzeit:</i>	Wurzel: März/April oder Oktober/November
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Gerbstoffe, Farbstoffe, Harz, etwas ätherisches Öl
<i>Verwechslungsmöglichkeiten:</i>	mit dem kriechenden Fingerkraut, dieses hat fünf Blütenblätter und ist meist kriechend und nicht stehend, alle meist fünfzählig gefingert
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Saturn/Merkur

## BRAUNWURZ

*Scrophularia nodosa* L. - Knotige Braunwurz  
Familie der Rachenblütler - Scrophulariaceae

Um es gleich vorweg zu sagen, die Braunwurz ist keine Augen- und Nasenweide. Zerreibt man ihre Blätter und Stengel zwischen den Fingern, so strömen sie einen unangenehmen, modrigen Geruch aus. Und erst die Wurzel! Ihr blaß-weißlich bis gelbes Fleisch verströmt einen fauligen Geruch, wenn man es zu Salben verarbeitet. Und giftig soll die Braunwurz auch noch sein!

Doch jede Pflanze, wie jeder Mensch, hat ihre Bestimmung auf dieser Erde, und so verbirgt sich in dieser etwas dunklen und schlecht riechenden Pflanze ein großes Heilmittel. Ich habe ihre Kraft am eigenen Leib gespürt, als sie mich von einer Krankheit geheilt hat, und seither empfinde ich eine tiefe Dankbarkeit, wenn ich ihr draußen begegne oder sie zu Heilmitteln verarbeite. Sie gehört zu den vergessenen Heilpflanzen, kaum einem ist sie heute noch bekannt, und doch wurde sie schon in frühester Zeit zum Heilen hoch geschätzt. Schon Dioskurides, der berühmte Arzt des 1. Jh. n. Chr., lobt sie in seiner »De Materia Medica«. Deshalb muß ich sie, wenn ich mit ihr bekannt machen möchte, etwas genauer beschreiben. Alle, die behaupten, noch nie eine Braunwurz gesehen zu haben, sind sicher schon oft an einer vorbeigelaufen. Es gibt sie nämlich noch recht häufig. Sie wächst am liebsten in Gebüsch, Gräben, auf feuchten Wiesen, an öden Plätzen. Sie treibt jedes Jahr wieder neu aus ihren Wurzeln, und die Stengel erreichen eine Höhe bis zu 1,20 m. Diese etwas starren Stengel sind genau viereckig geformt. Es ist leicht zu erfüllen. Daran kann man die Knotige Braunwurz von der Geflügelten Braunwurz (*Scrophularia umbrosa* oder *Scrophularia alata*) unterscheiden. Diese hat, wie ihr Name schon verrät, einen geflügelten Stengel. Nein, ganz so braucht man sich dies nicht vorzustellen, diesen leicht übertriebenen botanischen Ausdruck, es sind nur ganz kleine Flügelstreifen, die entlang der Seitenkanten des Stengels laufen.

Dann gibt es noch eine Braunwurz, die am liebsten an feuchten Plätzen wie Tümpeln, Uferändern und überschwemmten Wiesen wächst. Zum Heilen wird nur die Knotige Braunwurz verwendet, die man früher als Braunwurzmännlein ansah, im Gegensatz zum Braunwurzweiblein, der Wasserbraunwurz. Die Knotige Braunwurz trägt länglich-eiförmige Blätter. Sie ähneln in ihrer Form

und Größe den Brennesselblättern, ihre Oberfläche ist jedoch glatt. Sie stehen streng kreuzständig am Stengel: je zwei genau gegenüber, im rechten Winkel zum darüber- und darunterstehenden Paar. Die Farbe der Blätter ist dunkelgrün mit dem typischen Schuß Schwarz, wie er allen Saturnpflanzen zu eigen ist.

Die Blüten der Braunwurz sind wirklich etwas Besonderes, denn es gibt wenig Blumen, die braune Blüten tragen. Die der Braunwurz sind braun-violett. Wenn man sie mit einer Lupe betrachtet, erkennt man noch mehr ihre faszinierende Form und Farbe. Wie aufgeblasene Schlunde sind sie geformt, die sich zu einem zweilippigen Mund öffnen. Die Oberlippe teilt sich in zwei, die Unterlippe in drei Lappen. Diese Blütenform ist der Wespe, dem Tier, das die Bestäubung besorgen soll, angepaßt. Diese spezielle Form der Blüten haben der Familie, zu der die Braunwurz gehört, einen aufregenden Namen verliehen: »Rachenblütler«. Weitere »rachenblütige« Pflanzen sind die Königskerze (*Verbascum thapsiforme*), der Frauenflachs (*Linaria vulgaris*), der Fingerhut (*Digitalis grandiflora*), der Ehrenpreis (*Veronica officinalis*), der Klappertopf (*Rhinanthus minor*), der Augentrost (*Euphrasia officinalis*), die Schuppenwurz (*Lathraea squamaria*) und das Gottesgnadenkraut (*Gratiola officinalis*). Sie alle haben solch eigenartig schöne Blüten wie die Braunwurz, meist jedoch wirken sie freundlicher als die dunklen Schlunde dieser Pflanze: die strahlenden Sonnenaugen der Königskerze, die unschuldig blauen Äuglein des Ehrenpreis, die lustig zwinkernden Blütenkleckse des Augentrost. Am attraktivsten jedoch wirken die getigerten, purpurfarbenen Rachenblüten des roten Fingerhuts. Der Fingerhut enthält sehr viel Glykoside, herzwirksame Stoffe, wie auch die Braunwurz (allerdings in sehr geringen Mengen). Deshalb gilt die Braunwurz als schwach giftig, da sie, in zu hoher Konzentration eingenommen, das Herz zu stark anregt und unerwünschte Nebenwirkungen erzeugt. Die hohe Konzentration von Glykosiden im Fingerhut machen diesen zu einer gefährlichen Giftpflanze und gleichzeitig zu einem großen Heilmittel. Die meisten der heute *in* der Arztpraxis verschriebenen Herzmittel beinhalten Fingerhutglykoside in standardisierter Form.

Beim Fingerhut und in weniger bedeutendem Maße bei der Braunwurz erkennen wir, wie nahe Gift und Heilmittel beieinanderliegen. Nur die richtige Dosis entscheidet in die eine oder die andere Richtung. Diese alte Weisheit hat Paracelsus (1493-1541) in die noch heute vielzitierten Worte gefaßt:

»Alle Ding sind Gift und nit ohn Gift, allein die Dosis macht, daß ein Ding kein Gift ist.«

Deshalb ist es für Pflanzenheilkundige so wichtig, die richtige Anwendungsart und Dosis einer Pflanze zu wissen. Selbst eine »harmlose« Kamille kann schädlich werden, wenn man sie im falschen Maße übermäßig konsumiert. Bei einer Überdosierung treten oft Umkehrwirkungen ein, und eine Pflanze kann genau die Krankheit erzeugen, die sie heilen soll. Deshalb darf auch eine ungiftige Pflanze nicht länger als 6 Wochen intensiv angewendet werden. Ist die Krankheit nicht behoben, sollte man es mit einer anderen Pflanze versuchen.

Kehren wir wieder zu unserer Braunwurz zurück. Anscheinend ist sie früher auch für magische Zwecke verwendet worden. Davon erzählen ihre alten Namen: Hexenkraut, Nachtschatten, Rauchwurz. Man hat sie als Amulett gegen Verzauberung gebraucht.

Hieronymus Bock deutet dies in seinem Kräuterbuch (1577) an:

»Die Weiber binden die Braunwurzel dem vihe an / vertreiben Maden un Würm darmit / treiben seltsame superstition mit gedachter Braunwurtz.«

Näheres scheint er darüber auch nicht in Erfahrung gebracht zu haben. Für die weiteren alten Namen der Braunwurz, Rotharnkraut und Saukraut, ist es nicht schwer, eine genauere Erklärung zu finden. Man hatte nämlich beobachtet, daß der Genuß von Braunwurzeln bei dem Weidevieh Blutharnen verursacht. Wir wissen heute, daß dies durch die hohe Konzentration von Saponinen in der Braunwurz verursacht wird. Und den deftigen Namen „Saukraut« erhielt diese Pflanze, weil sie als gutes Mittel zur Heilung der Räude bei Schweinen galt.

Aber jetzt möchte ich verraten, für welche Krankheiten beim Menschen man die Braunwurz früher und heute verwendet, damit ihr auch alle den unangenehmen Geruch und das schlechte Aussehen „verzeiht«. Das Geheimnis ihrer Heilkraft können wir leicht lüften, wenn wir ihre Wurzel, nach der ja die ganze Pflanze benannt ist, aus der Erde heben.

Wie die alten Kräuterheilkundigen immer wieder versicherten, ist die Wurzel der wirksamste Teil der Pflanze. Diese ist ein knollig-verdickter Wurzelstock, aus angeschwollenen aneinandergereihten Knollen zusammengesetzt. Außen ist sie dunkelbraun, ihr Wurzelfleisch ist weiß-gelblich gefärbt. Diese Form der Wurzel entspricht im menschlichen Körper den aneinandergereihten Lymphknoten. Dies war für unsere Vorfahren ein Zeichen, das Gott dieser Pflanze gegeben hat, damit die Menschen ihre Bestimmung erkennen. Und wirklich, die Braunwurz hat sich seit sehr langer Zeit als ein Heilmittel für geschwollene Drüsen erwiesen. Sie wirkt auflösend auf die gestaute Lymphflüssigkeit, behebt den Stau und läßt die geschwollenen Drüsen abschwellen. Sie wird vor allem verwendet bei geschwollenen Mandeln (*scrophula* = lat. Halsgeschwür), bei Verdickungen der Lymphgefäße im Bereich der weiblichen Brust und der Genitalien.

Die Alten erkannten in der Braunwurz eine Beziehung zu Saturn wegen ihres düsteren Aussehens, ihrer strengen Ausstrahlung und gleichzeitig zur Venus, vielleicht wegen des weißlichen, schwammigen Wurzelfleisches. Der Saturn steht für die zusammenziehende, verhärtende Kraft. Der Venus sind im menschlichen Körper das Drüsensystem, die Geschlechtsorgane, die Haut, Blase und Nieren, das venöse System zugeordnet. Aus dieser Kombination könnte man sich ableiten, wofür diese Pflanze ein Heilmittel ist: für verhärtete Drüsen wie Mandeln, Schilddrüse, im Bereich der Genitalien, der Brüste, zur Anregung und Stärkung der Blase und Nieren und bei Hautkrankheiten.

Die Wurzelgräber boten früher neben Angelika-, Beinwell-, Blutwurz-, Bibernellwurzeln sicher auch die Wurzel der Braunwurz in ihren Kraxen und Körben zum Verkauf an. Wie es scheint, wurden in früheren Zeiten vorwiegend die Wurzeln der Pflanzen zu Heilzwecken gesammelt. In der „Arzneikunde« des Dioskurides, dem griechischen Militärarzt, tätig im Rom des 1. Jahrhunderts n. Chr., werden von den ca. 600 pflanzlichen Heilmitteln der größte Teil als Zubereitung aus der Wurzel empfohlen. Die Kräuterbücher wurden deshalb Wurzelbücher genannt. „Rhizomika«, die Heilpflanzenkundigen, bezeichneten ihren Stand als „rhizotomoi« (*rhiza* = Wurzel, *temnein* = schneiden). So standen die berufsmäßigen Wurzelgräber des Mittelalters in einer langen

Tradition. Sie durchstreiften die Wälder und Auen, sammelten Wurzeln und Pflanzen und verkauften diese von Haus zu Haus ziehend oder auf Jahrmärkten. Die Kräuterfrauen mit ihren großen Kraxen und Körben voll Kräutern und Wurzeln, die ich manchmal wie ruhende Pole im brandenden Gedränge vor dem Haupteingang eines großen Münchner Kaufhauses sitzen sehe, erscheinen mir wie ein letztes Relikt aus der Zeit der Wurzelgräber und -gräberinnen. Da sitzen sie in all dem Gedränge und Gehetze in bunte Dirndel gezwängt, mit Kopftüchern und roten Nasen. Aber wenn ich sie nach den Wurzeln von Engelwurz, Blutwurz oder Braunwurz fragen würde, dann erhielte ich sicher einen unverständigen Blick, oder vielleicht würden sie mir die einzigen Wurzeln, die sie führen, den Meerrettich verkaufen wollen.

## HEILWIRKUNG

Die Braunwurz ist seit altersher ein Heilmittel der Skrophulose. Dieser Begriff bezeichnet die anlagemäßige Neigung, auf Reize (meist sehr geringe) mit schleppenden Entzündungen zu reagieren. Davon sind besonders das Lymphsystem, die Schleimhäute und die Haut betroffen. Die Krankheitszeichen der Skrophulose sind Lymphknotenschwellungen an Hals und Nacken, oft geschwollene Mandeln, chronischer Schnupfen, Gesichtsekzeme, besonders um Nase, Mund und Ohren, Milchschorf, ständig entzündete Augen, Rachitis. Früher rechnete man auch den Kropf als Ausdruck einer geschwollenen Drüse, der Schilddrüse, dazu (deshalb galt die Braunwurz als Mittel zur Heilung von Kropf). Bei einem Menschen, der diese Anlage hat, ist eine Kur mit der Braunwurz angezeigt. Er sollte 3 Wochen täglich eine Tasse Braunwurztee genießen, und dies in jeder Jahreszeit wiederholen.

### *Zubereitung des Braunwurztees*

Die Wurzeln im Oktober ausgraben, säubern, kleinschneiden und sorgfältig trocknen. Am besten auf einem mit feinem Fliegengitter bespannten Rahmen. 1 Teelöffel der getrockneten, kleingeschnittenen Wurzel mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen. Über Nacht ziehen lassen, abseihen und schluckweise über den Tag verteilt trinken.

Weitere Heilpflanzen zur Behandlung der Skrophulose sind: Walnußblätter, Eichenrindentee oder Eichelkaffee (besonders geeignet für Kinder), siehe hierzu die Kapitel Eiche und Walnuß in meinem Buch „Blätter von Bäumen«, Bachbunze (Wasserehrenpreis). Diese Pflanze verabreicht man am günstigsten als Frischsaft 1-2 Eßlöffel täglich, verdünnt oder als Salat. Bei skrophulösen Hauterscheinungen sollte man die Braunwurz auch äußerlich in Form von Bädern, Salben und Auflagen verwenden. Für ein Vollbad kocht man ca. 500 g Braunwurzkraut (die ganze Pflanze ohne Wurzel) und 500 g Walnußblätter mit Wasser aus und fügt den abgeseihten Sud dem Badewasser zu. Für Teilbäder nimmt man entsprechend weniger. Für Waschungen von Ekzemen, Flechten, Geschwüren: 100 g der Wurzel mit 1 Liter Wasser kalt ansetzen (siehe Teezubereitung).

Die Braunwurzsalbe wird eingerieben bei Gesichtsekzem, geschwollenen Drüsen, besonders bei geschwollenen Mandeln, bei Hämorrhoiden, Geschwüren, Hautflechten, Ausschlägen, Ohrekzem. Die Braunwurz hat eine antibiotische Wirkung besonders auf Keime, die Hautkrankheiten verursachen. Daraus erklärt sich die alte Anwendung bei Hautausschlägen. Auch Ringelblume und Honigklee werden bei Entzündungen und Schwellungen im Bereich der Lymphe verwendet. Die Braunwurz wird eingesetzt bei langwierigen und anlagemäßigen Erkrankungen des Lymphsystems und der Haut.

Die Braunwurz wirkt außerdem anregend und stärkend auf Blase und Nieren. Da sie gleichzeitig durch ihren Gehalt von Glykosiden auf das Herz wirkt, eignet sie sich besonders zur Behandlung von leichten Herzkrankheiten, wenn man gleichzeitig den Stoffwechsel anregen möchte und die Wasserausscheidung z. B. bei Wasseransammlungen im Körper fördern will. Hierfür wird sie als Tee oder Tinktur verwendet.

In China ist die Braunwurz ebenfalls eine traditionelle Heilpflanze. Sie wird dort zur Behandlung des Diabetes eingesetzt, da die Braunwurz die Bauchspeicheldrüse anregen kann. Die Pflanze »Huyen Säm«, wie die Braunwurz dort benannt ist, wird außerdem als Heilmittel für Fieber und Traurigkeit, Schwellungen und Schmerzen an der Kehle, Furunkulose und zur Stimulation der Verdauung verwendet.

Zur inneren Anwendung der Braunwurz hat man schon immer gleichzeitig äußerlich die Salbe aus der Wurzel gebraucht. Diese Salbe wird von allen alten Autoren aufs höchste gelobt. Hieronymus Bock meint sogar, daß er das Rezept schon allein aus christlicher Nächstenliebe nicht für sich behalten darf. Hier ist es also:

Aus Braunwurtz mach ein köstliche un bewerte salb zu allerhand Grind und Rädigkeit / also. Im Meyen nim das kraut mit den wurtzeln schon gewaschen und gesäubert / darnach gestossen und den safft ausgedruckt / denselben safft behalt überjar in einem engen Glaß wol verstopfft / und so man ein salb darauß wil bereiten / sol man nemen des ausgedruckten saffts / Wachß unnd Baumöln / jedes gleich vil mit einander erwallet / auff kolen wol temperiert zu einer Salben. Ich sag dir fürwar / das damit grosse bresten / so man schier für Aussatz halten wolt / geheilet seind worden / damit gesalbet / auß Christlicher liebe nicht allein mögen behalten.

*Hieronymus Bock 1577*

Ich bereite die Braunwurzsalbe nach dem gleichen Rezept zu wie im Kapitel zum Beinwell angegeben. Die frisch gesammelte Wurzel wird in Lanolin und Öl ausgelassen. Wie der Beinwell sollte die Braunwurzel hierfür im zeitigen Frühjahr oder späten Herbst gesammelt werden.

Die Braunwurztinktur wird wie Beifußtinktur zubereitet. Dosierung: 3 x 10-15 Tropfen. Die Braunwurz ist in der Apotheke als „Radix Scrophulariae« erhältlich. Medikamente, die Braunwurz enthalten: Thujacyn, Fidaxan, Mellibleten. Die homöopathische Tinktur Scrophularia nodosa 0 wird aus der frischen Pflanze zubereitet.

## ANBAU

Die Braunwurz wird besonders gern von Würmern, Raupen und Schnecken gefressen. Deshalb ist es ratsam, sie etwas abseits vom Garten zu pflanzen, um sich diese Tiere nicht anzulocken. Sie liebt feuchten, humusreichen und nährstoffreichen Boden und liebt sonnige Standorte. Sie gedeiht auch im Halbschatten. Lockerer Boden läßt die Wurzeln größer werden. Wie ich beobachten konnte, verträgt sie sich mit einigen anderen Pflanzen nicht, deshalb nicht zu nahe an andere wichtige Pflanzen setzen. Samen sind im Handel erhältlich.

## TIERHEILKUNDE

Die Braunwurz, auch Saukraut genannt, scheint früher als Heilmittel für Schweine gebraucht worden zu sein. Man wusch rüdische Schweine mit einem starken Tee aus Blättern und Wurzeln der Pflanze ab. Ein Amulett aus den Wurzeln sollte die Tiere vor Krankheit schützen. Die Salbe hilft bei Ekzemen und Hautausschlägen der Tiere.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

*Scrophularia nodosa*

<i>Vorkommen:</i>	Europa, Asien
<i>Standort:</i>	Gebüsche, Gräben, Ufer, Ödland
<i>Beschreibung:</i>	60-120 cm hohe Pflanze, wenig verzweigter, vierkantiger Stengel, kreuzgegenständige länglich-eiförmige Blätter, am Rande gesägt, purpurbraune Blüten in endständiger Rispe, Samenkapsel eiförmig, zugespitzt mit kleinen Samen, Wurzelstock graubraun knotig verdickt, Geruch unangenehm, Blütezeit: Juni bis September
<i>Verwechslungsmöglichkeiten:</i>	nur mit den anderen Braunwurzarten, siehe Text
<i>Sammelzeit:</i>	obere Teile: Juni/Juli Wurzel: Oktober/November oder zeitiges Frühjahr
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Saponine, Glykoside
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Saturn/Venus

## BRENNESSEL

*Urtica dioica* L. - große Nessel

*Urtica urens* L. - kleine Nessel

Familie der Nesselgewächse - *Urticaceae*

„Das Kraut kenn ich“, sagte der Teufel und setzte sich genüßlich in einen großen Brennesselbusch, gleich hinterm Haus. „Dieser Spruch aus dem Kräuterbuch des Dodonäus, im 16. Jahrhundert aufgeschrieben, paßt so richtig zu unserer Vorstellung von der Brennessel. Beißend und stechend, dunkel und abweisend, meist zu kleinen Heeren vieler rauhbeiniger Brennesselkrieger zusammengerotet, so steht sie da, als wolle sie sagen: »Komm mir bloß nicht zu nahe.« Als Unkraut abgetan, lassen wir sie auch meist in Ruhe, sie auszurotten haben wir (zum Glück) nie geschafft.

Verwunderlich nur, daß so bekannte Größen des Altertums wie Horaz und Ovid die Brennessel besungen haben, der griechische Naturphilosoph Phaniass ihr zu Ehren ein ganzes Buch schrieb, der römische Dichter Catull die Brennessel in einem Gedicht hochlobte, Hieronymus Bock an den Anfang seines Kräuterbuches diese Pflanze setzt, ja alle alten wie neueren Heilpflanzenkenner sie ganz besonders als starke Heilpflanze hervorheben. Ausgesprochen unverständlich erscheint uns, wenn Albrecht Dürer auf einem Bild die Brennessel in die zarten Hände eines Engels legt, damit er dieses Unkraut zum Thron des Herrn hinaufbringe. Es brennt uns förmlich in den Fingern!

Lassen wir uns doch auf dieses brennende Abenteuer ein, versuchen wir herauszufinden, warum gerade ein Teufelsunkraut in den Himmel gehoben wird. Wir brauchen nicht weit zu gehen, um auf die nächste Brennessel zu stoßen. Gleich am Haus, selbst in der größten Stadt, auf einem winzigen übriggelassenen Stückchen Erde hat sie Fuß gefaßt. Und da machen wir schon die erste ungewöhnliche Entdeckung. Diese Pflanze, die so sehr auf Distanz bedacht ist, läuft dem Menschen \_ geradezu nach. Wo immer wir uns niederlassen, bei allen menschlichen Siedlungen, in der Stadt, auf dem Land, bei Bauernhöfen, nahe der verlassensten Hütte in den Bergen, da finden sich die Brennesseln ein. Selbst dort, wo Siedlungen schon längst wieder aufgegeben und von Gras überwachsen sind, stehen noch die Brennesseln und zeigen an, »hier haben einmal Menschen gewohnt«. Sie finden sich besonders ein an solchen Plätzen, wo wir unsere Abfälle und Ausscheidungen hinterlassen haben, wo der Boden von Urin oder Jauche getränkt ist, hinterm Haus neben der Güllegrube. Die Brennesseln scheinen mit einem Zuviel an Harnstoff umgehen zu können. Auch dort, wo wir es aufgaben, den Boden zu bearbeiten, wo wir alles durcheinandergebracht haben, auf Schuttplätzen, Kahlschlägen, hinterm Haus in einer Rümpelecke zwischen der verrosteten Gießkanne und alten Brettern haben die Brennesseln

sich ausgebreitet. Sie überwuchern und übernehmen den Platz. »Vorsicht Baustelle, wir bringen ins Gleichgewicht, was ihr zerstört habt. «

Jetzt sind wir schon der ersten guten Tugend dieses Teufelskrautes auf der Spur. Die Brennesseln können heilend auf das Bodengeschehen einwirken. Mit ihren langen, weitverzweigten Wurzeln erschließen sie die Erde für neue Humusbildung. Die abgestorbenen Brennesseln bereichern den Boden mit ihrem hohen Gehalt an Mineralien. Das Übermaß an Stickstoff im Boden wird umgewandelt. Wir können diese Kräfte der Brennessel ganz gezielt im Garten verwenden. Unter Obstbäume gepflanzt, vermehren sie deren Ertrag, neben aromatischen Kräutern erhöhen sie Duft und Aroma dieser Pflanzen.

Als ob sie es von Anfang an gewußt hätte, daß der Mensch um sich herum soviel zerstören wird, als ob sie einen geheimen Auftrag erhalten hätte: »Halte dich an die Menschen, folge ihnen auf Schritt und Tritt, ordne, heile, aber hüte dich vor ihnen; denn wenn sie einmal deine große Nützlichkeit erkannt haben, könnten sie dich in ihrer Gier ausrotten. « So folgt uns dieser hilfreiche Pflanzengeist in der Verkleidung eines beißenden, brennenden und unansehnlichen Unkrauts. Und bis jetzt hat alles geklappt; hätte sich die Brennessel nicht immer so standhaft gewehrt, vielleicht wäre sie jetzt vom Aussterben bedroht, denn sie ist uns für so viele Dinge nützlich: Im Frühjahr bietet sie sich an als gesunde und schmackhafte Nahrung, mit ihren Wurzeln und Blättern kann man Wolle und Stoffe färben, die zähen Fasern der Stengel können zu Stoffen verarbeitet werden. Im Mittelalter wurde die Brennessel sehr viel zur Herstellung des Nesselstoffes verwendet. Wer heute in einem Geschäft jedoch Nessel kauft, erhält einen aus Baumwolle gefertigten Stoff. Zur Gewinnung von Chlorophyll wird heute hauptsächlich die Brennessel verwendet, denn sie enthält diesen Stoff in besonders reichem Maße. Nachdem wir nun soviel Gutes von ihr gehört haben, sollten wir uns die Mühe machen, sie noch einmal genauer zu betrachten. Wir werden dann die Zusammenhänge verstehen, weswegen die Alten sie als große Heilpflanze geschätzt haben.

Wir machen fast alle mit der Brennessel Bekanntschaft in Verbindung mit den juckenden und brennenden Ausschlägen oder nur einzelnen Bläschen auf unserer Haut, nachdem wir ihr zu nahe gekommen sind. Beginnen wir also unsere Studie an diesem Punkt. Was ist es eigentlich, was an der Brennessel so brennt? Darüber hat sich Plinius schon im 1. Jahrhundert n. Chr. den Kopf zerbrochen: „ Merkwürdig ist, daß ohne irgendeinen Stachel die Wolle (der Nessel) selbst Schaden bringt und daß durch eine noch so leichte Berührung Jucken und alsbald einem Brandmale ähnliche Blasen entstehen. « Wir sind heute ein bißchen gescheiter, wenn wir unser Auge mit einem Mikroskop bewaffnen. Dann erkennen wir, daß die vielen Haare, die die Brennesselpflanze überziehen, auf ihrem gläsernen, hohlen Körper ein kleines Köpfchen befestigt haben. Dieses bricht bei der kleinsten Bewegung ab, die Spitze des Haares bohrt sich in die Haut, ein ätzender Saft fließt in die Wunde und erzeugt Jucken und Brennen auf der Haut. Wir verspüren ein Gefühl der Hitze. „ Diese Pflanze enthält besonders viel Feuer(element)« würden die Alten sagen. „ Die Qualität ist warm und trocken im dritten Grad.«

Mit etwas Geschick schaffen wir es, eine Brennessel auszugraben, ohne allz sehr »gebissen« zu werden. Wir stoßen auf das weitverzweigte Netz aus dünnen Wurzelarmen. Immer wieder schickt die Mutterpflanze einen neuen Sproß daraus nach oben. Er färbt sich zuerst purpur, um dann einige Zentimeter über dem Erdboden grün anzulaufen. Auch schon der kleinste Brennesselsproß trägt die »gefährlichen« Haare.

Falls wir beim Ausgraben nur eine einzige Pfahlwurzel zutage gefördert haben, so machen wir jetzt sicher die intensive Bekanntschaft mit der kleinen Nessel, auch Eiternessel genannt. Sie bleibt kleiner als ihre große Schwester, die große Nessel, *Urtica dioica*. Sie ist einjährig, während die große Nessel eine mehrjährige Pflanze ist. Sie trägt kleinere, rundlich grünglänzende Blätter im Gegensatz zu den länglichen, stumpfgrünen Blättern der großen Nessel. Die kleine Eiternessel ist eine richtige Giftnudel, sie sticht und brennt viel mehr als ihre große Schwester; denn sie ist völlig mit Brennhaaren überzogen, während die große Nessel zum Teil auch ganz normale, nicht stechende Haare trägt.

Die Blätter der Nesseln reihen sich, einer strengen Ordnung gemäß, am Stengel auf. Je ein Blattpaar bildet mit dem vorhergehenden ein Kreuz. Man kann diese Anordnung besonders gut erkennen wenn man sich über eine Pflanze stellt und sie von oben betrachtet. Die Brennessel legt keinen Wert auf besondere Blütenpracht; wer kennt schon die unscheinbaren Brennesselblüten? Hier in der Blüte taucht noch einmal das Purpur auf, das wir von den jungen Sprossen schon kennen. Die kleine weibliche Blüte trägt einen purpurfarbenen Haarschopf. Die große Brennessel ist eine zweihäusige Pflanze (*dioica* = zweihäusig), deshalb finden wir Pflanzen mit nur weiblichen und welche mit nur männlichen Blüten. Die männlichen Blüten sind zu kleinen vierstrahligen Sternchen geformt, die vier Zacken sind vor der Stäubung nach innen aufgerollt. Sie öffnen sich auf Wärmereiz ruckartig, um eine Blütenstaubwolke in die Luft zu stäuben.

Die Früchte der Brennesseln fallen leicht ins Auge, sie bleiben lange an den Stengeln hängen, auch wenn diese im Herbst schon alle Blätter verloren haben. Sind die Blüten der Brennessel auch nicht so bunt und auffallend wie bei manch anderen Pflanzen, so kommt sie schließlich doch noch zu leuchtender Farbe. Die Brennessel unterhält eine intensive, Beziehung zu drei ganz besonderen Schmetterlingen. Tag-Pfauenauge, kleiner Fuchs und der Admiral umschwärmen die Brennessel eifrig. Sie scheinen diese Pflanze den bunten Blumen vorzuziehen. Sie legen ihre Eier auf die Brennessel, und die geschlüpften Raupen ernähren sich ausschließlich von Brennesselblättern.

Nachdem wir jetzt die Brennessel von unten nach oben, bis zu ihrem »fliegenden« Blütenteil betrachtet haben, können wir versuchen, daraus Schlüsse zu ziehen auf ihr Pflanzwesen, auf ihre Bestimmung und Heilkraft. Die Brennessel trägt ganz deutlich das Siegel des Planeten Mars. Marspflanzen sind zäh, widerstandsfähig, vital, haben scharf ausgeschnittene Blattränder, spitze Stacheln, wenig Schleim und Wasser, dafür aber oft beißende und ätzende Säfte. Dem Planeten, wie dem alten griechischen und römischen Kriegsgott Mars, ist das Eisen als das Metall des Krieges zugeordnet. Die entsprechende Farbe ist das Blutrot. Der Kriegsgott Mars wurde später mit dem Teufel identifiziert, und daraus erklärt sich die vermutete Liebe zwischen der Brennessel und dem Teufel, von der viele Sprüche und Reime künden.

Als Marspflanze kann die Brennessel unserem Körper einen starken anregenden und erwärmenden Reiz geben. Da sie außerdem noch besonders gut mit Harnstoff und Abfallstoffen umgehen kann (siehe Standort bei Jauchegruben und Klohäuschen), ist sie

eine ideale Pflanze zur Behandlung von Rheuma und Gicht. Sie kann dem Körper helfen, angestaute Giftstoffe, die sich in Gelenken, Muskeln und Blut befinden, loszuwerden. Die beste Brennesselkur bei Rheuma sind Abreibungen mit der frischen Pflanze - eine Marstherapie, bestimmt nichts für Zimmerliche

Eisen, das „Metall des Mars“, findet sich in besonders hoher Konzentration in der Brennessel. Im menschlichen Körper kann diese Pflanze die eisenproduzierenden Organe anregen und ihm außerdem Eisen zuführen. Auch die Farbe dieses Planeten, das Blutrot, hat ihre Entsprechung in der Heilkraft der Brennessel. Sie ist eine unserer besten Blutreinigungspflanzen. Besonders im Frühjahr, wenn der Körper vom Winter voll Schleim ist, die Frühjahrsmüdigkeit die Aktivitäten lähmt, im Monat des Mars, dem März, ist eine Reinigungskur mit der Brennessel besonders wertvoll. Bleichsüchtigen, blassen Menschen bringt sie die gesunde rote Farbe wieder ins Gesicht. Jetzt zu dieser Zeit hat die Brennessel auch einen besonders hohen Eisengehalt.

Der Teufel hat auch seine guten Seiten!

## HEILANWENDUNG

Ich schwöre auf eine Brennesselkur im Frühjahr! Sie gibt dem Körper nach dem Winter einen richtigen Stoß hinein ins neue Jahr und vertreibt alle Frühjahrsmüdigkeit. Während der Kur fühlt man sich, als ob man Bäume ausreißen könne. Diese Kur reinigt das Blut, regt Blase und Nieren an, fördert die Tätigkeit des Magens und des Darms und regt die Bauchspeicheldrüse an. Sie gibt dem Körper wichtige Mineralien und Vitamine, denn die Brennessel enthält Eisen, Xanthophyll, Vitamin C und A, Gerbstoffe, Hormone, Enzyme, Kalzium, Natrium, Kieselsäure, Schwefel, Phosphor und einen kräftigen Schuß wärmende Marsenergie.

Außerdem zeichnet sich die Brennessel durch einen sehr hohen Gehalt an Chlorophyll aus, und ein großer Teil der Wirkung der Kur mit frischem Saft beruht auf dem Reichtum an Chlorophyll. Deshalb wird die Kur mit frischem Brennesselsaft durchgeführt, da darin das Chlorophyll noch vollständig enthalten ist. Im frisch ausgepressten Saft steckt die ganze Kraft der Vitalstoffe dieser Pflanze. Wer wirklich keine Möglichkeit hat, sich die Brennessel selbst zu sammeln und - auszupressen, der kann auf fertige Säfte aus dem Reformhaus, z. B. von Kneipp oder Schoenenberger, zurückgreifen.

Kneipplehrer Pumpe, der mit der Brennesselkur sehr viel Erfahrung sammeln konnte, war der erste, der diese Kur beschrieben hat. (H. Pumpe, „Die 12 wichtigsten Heilkräuter«, Heilkunstverlag München 1957). Pumpe empfiehlt die Kur folgendermaßen durchzuführen:

Die Kur soll mit einer Tagesgabe von 3 Eßlöffeln frischem Brennesselsaft beginnen. Jeden dritten Tag wird die Dosis um einen Eßlöffel gesteigert, bis man bei 10 Eßlöffeln angelangt ist und somit zum Ende der Kur. Der Saft soll verdünnt werden mit Wasser, Buttermilch oder Milch im Verhältnis 1:5-B.

Ich selbst mache seit Jahren im Frühjahr eine Brennesselkur und empfehle sie Bekannten, Patienten und Freunden, die mir alle begeistert von der Wirkung der Kur berichten. Aus meinen Erfahrungen habe ich die Kur etwas abgewandelt: Wir beginnen mit einem Eßlöffel frischem Saft, steigern täglich um einen Löffel mehr bis auf 14 Löffel Saft. Danach jeden Tag absteigend einen weniger bis zum Ende der Kur.

Am besten wirkt der Saft, wenn er aus frischen Brennesseln gepreßt ist. Wer keine Möglichkeit hat, sich jeden Tag frische Nesseln zu sammeln, der kann sich auch einen Vorrat von Nesseln für 2-3 Tage eingewickelt in einem feuchten Handtuch im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Auspressen die Brennesseln waschen. Den Saft nicht lange stehen lassen, er zersetzt sich leicht. Er schmeckt übrigens nicht gerade berauschend, eher wie „ausgepreßte Eisenbahnschienen«. Immer mit Buttermilch vermischen. Anfangs mit der fünffachen Menge, später ab etwa 8 Löffeln mit der dreifachen Menge. Den Saft nicht überdosieren, es kann zu Durchfall und Erbrechen kommen.

Die getrockneten Brennesseln haben eine schwächere Wirkung. Sie ergeben jedoch einen guten Tee für Erkrankungen der Harnwege, zur Blutreinigung bei Hautunreinheiten, zum Ausschwemmen bei Rheuma und Gicht. Wer Mut hat, kann bei den letztgenannten Krankheiten die Wirkung drastisch unterstützen durch Schlagen der betreffenden Körperteile mit frischen Nesseln. Seit langem wird die Brennessel als Haarwuchsmittel gebraucht. Pfarrer Kneipp hat sie hierfür besonders gelobt. Hier ist sein Rezept:

200 g frischgeschnittene Brennesseln werden in einem Liter Wasser eine halbe Stunde lang gekocht und der Absud wird dann abgeseiht.

Mit dieser Flüssigkeit soll man sich vor dem Schlafengehen den Kopf waschen.

Inzwischen hat es sich sicher herumgesprochen, daß es kein Mittel gibt, um aus einer Glatze wieder einen Lockenkopf zu machen. Jedoch können Haarwässer und Haaröle wie solche aus Brennesseln, Klettenwurzeln und Birkenblättern den Haarboden stärken und durchbluten und so die Haare kräftigen und vorzeitigen Haarausfall verhindern.

Die Samen der Brennesseln beinhalten Pflanzenhormone und Stoffe, die den Körper vitalisieren. Die Pferdehändler haben das schon lange gewußt und vor dem Verkauf ihrer alten oder geschwächten Pferde diese mit Brennesselsamen auf „neu frisieret«. Die älteste bekannte Textstelle über die Wirkung der Brennesselsamen ist 2000 Jahre alt. Sie stammt aus der Feder (und vielleicht aus der reichhaltigen Erfahrung) des römischen Dichters Ovid. In seiner »Liebeskunst« gibt er Rezepte seiner Zeit preis, die zur Steigerung der Liebeskraft dienen sollten. »Pfeffer auch mischen sie wohl mit dem Samen der Nessel. « Er hält dieses Rezept übrigens für nicht sehr wirksam, sondern empfiehlt eine Mischung aus Honig, Zwiebeln, Eiern und Pinienkernen.

In der heutigen Naturheilkunde werden die Brennesselsamen für etwas weniger »pikante« Anwendungsgebiete empfohlen. Sie haben sich als gutes Tonikum bewährt zur Anregung der Körperfunktion bei Erschöpfungszuständen, in Zeiten von großem Streß und nach überstandenen Krankheiten. Besonders für ältere Menschen werden die Samen als Stärkungsmittel empfohlen.



Man sammelt die reifen Samen, trocknet sie auf einem Tuch ausgebreitet und bewahrt sie, vor Feuchtigkeit geschützt, in einem Pappkarton oder Leinensäckchen auf. Vor dem Einnehmen frisch in der Kaffeemühle oder im Mörser mahlen. Tagesdosis: 1-2 Eßlöffel. Die Samen können ins Brot gebacken werden und schmecken auch gut aufs Butterbrot gestreut.

Neuerdings verwendet man einen Extrakt aus der Wurzel der Brennessel als ausgezeichnetes Mittel bei allen Prostataerkrankungen. Ein Fertigpräparat ist im Handel: Bazoton. Man kann sich jedoch auch selbst aus der frischen Wurzel eine starke Tinktur herstellen. Dafür werden die frischen Wurzeln gesäubert, kleingeschnitten und ein Schraubglas damit ganz gefüllt. Mit 45prozentigem Alkohol aufgießen, 2-3 Wochen ziehen lassen, gelegentlich schütteln, abseihen und in dunkle Tropfflaschen füllen. Dosierung: 3 x 20 Tropfen täglich.

Brennesseltee ist in der Apotheke als „Herba Urticae« erhältlich. Medikamente, die Brennessel enthalten: Cefarheumin, Arthrodynat, Brennesselsamen-Vital-Tonikum (Firma Keimdiät), Ferrum-Urtica-Compositum (Leopold Arzneimittel). Urtica dioica 0, die homöopathische Urtink-, tur, ist ebenfalls vorrätig.

## Kommission E

Die Kommission E hat die Monographie für die Brennessel 1987 erstellt und schreibt ihr als Heilwirkung nur eine unterstützende Behandlung bei rheumatischen Beschwerden und bei entzündlichen Erkrankungen der Harnwege zu. Nebenwirkungen und Wechselwirkungen wurden nicht festgestellt.

## ANBAU

Wohl jeder Gartenbesitzer hat Brennesseln in Reichweite. Anstatt sie alle im Garten auszurotten, sollten wir ihnen ein Stückchen Land zur Verfügung stellen und ihre Kräfte nutzen. Sie ergeben ein so schmackhaftes Gemüse, warum sollten wir sie nicht essen, anstatt auszugraben.

Im Gartenbau sind sie uns ein großer Helfer. Sie bereichern den Boden mit Mineralien. Die Brennesseln unter unseren Obstbäumen und Sträuchern können wir ruhig stehen lassen, sie verbessern die Ernte. Neben aromatischen Kräutern steigern sie den Gehalt an ätherischen Ölen. Die Brennesseljauche ist ein hervorragendes Mittel, um die Pflanzen im Garten zu düngen, vor Ungeziefer zu schützen und die Bildung des Blattgrüns zu unterstützen.

Man bereitet sie folgendermaßen: Ein großer Behälter aus Holz, Steingut, notfalls aus Plastik (kein Metallgefäß benutzen) wird mit frischen Brennesselpflanzen gefüllt. Darüber gießt man Regenwasser und läßt das Ganze gären. Warmes Wetter beschleunigt die Gärung. Nach ca. 2-3 Wochen kann die Jauche verwendet werden. Sie wird je nach Bedarf abgeseiht und 1:10 mit Wasser verdünnt. Mit dieser verdünnten Jauche begießt man Gemüsepflanzen wie auch Balkonpflanzen. Besonders starkzehrenden Pflanzen (z. B. Tomaten) liefert sie die nötige Düngung.

Über den Kompost gegossen wirkt sie wie ein Kompoststarter, indem sie die Umsetzungsvorgänge anregt.

Da die Brennessel so gut mit Stickstoff umgehen kann, präpariert man Viehjauche mit diesem Kraut. Frische Jauche aus dem Stall sollte zuerst nach biologischen Grundsätzen vergoren werden, bevor sie auf das Feld oder in den Garten ausgebracht wird. Unvergoren verliert sie viel zu schnell ihre Nährstoffe, bevor sie vom Boden aufgenommen wird, verursacht zu schnelles Wachstum und damit schlechtere Qualität und hohe Anfälligkeit für Schädlinge. Zum Vergären gibt man ihr viel frisches Brennesselkraut und biologisch-dynamische Kräuterzusätze. Genauere Anleitungen findet man in den mittlerweile zahlreichen Publikationen über biologischen Gartenbau.

Ein Klassiker auf diesem Gebiet ist das Buch von Alwin Seifert »Gärtnern und Ackern ohne Gift«, Biderstein Verlag.

## TIERHEILKUNDE

Für viele Tiere ist die Brennessel ein Stärkungs- und Heilmittel. Es ist günstig, sich einen Vorrat von getrocknetem Brennesselkraut und getrockneten Samen anzulegen, um diesen im Winter an die Tiere verfüttern zu können.

### *Hühner*

Brennesselsamen regen die Legeleistung der Hühner sehr stark an. Den Winter über sollte man dem Körnerfutter öfters Brennesselsamen untermischen. Ich habe es zum Vergleich diesen Winter einmal nicht gemacht, der Unterschied war enorm. Auf Fertigfutter, das Fischmehl, Farbstoffe, giftige Chemikalien, wie chlorierte Wasserstoffe, z. B. DDT und Lindan enthält (siehe »Chemie in Lebensmitteln« von der Katalyse-Umweltgruppe Köln e. V., Verlag Zweitausendeins), können wir verzichten.

### *Hunde*

Pulver aus getrocknetem Brennesselkraut gelegentlich unters Futter gemischt, gibt Hunden ein glänzendes Fell. Beugt rheumatischen Erkrankungen vor.

### *Gänse und Enten*

Frische, kleingewiegte Brennesseln sind ein ausgezeichnetes Futter zur Aufzucht von jungen Gänsen und Enten:  
*Entenaufzucht* Vom Zeitpunkt des Schlüpfens bis zur 10. Woche füttert man Gerstenmehl, Weizen, Kleie, gehackte Brennesseln, Haferflocken. Alles zu gleichen Teilen mischen und mit Sauermilch zu einem dicken Brei anmachen.  
*Gänseaufzucht* Vom Zeitpunkt des Schlüpfens bis zur z. Woche füttert man feingehackte Eier und feingehackte

Brennesseln. Zu gleichen Teilen mischen, nicht anfeuchten. Ab der dritten Woche: Gerstenschrot, Weizenkleie, feingehackte Brennesseln.

Zu gleichen Teilen mischen, nicht anfeuchten. Dieses Futter so lange geben, bis die jungen Gänse halbflügge sind.

#### *Pferde*

Daß Pferde durch Brennesselsamen kräftig werden, ihr Fell seidig und glänzend, ist eine alte Weisheit, die besonders von listigen Pferdehändlern praktiziert wurde. Dazu ein Auszug aus dem Kräuterbuch des Ferdinand Müller, erschienen im Jahre 1874:

»Füttert man Pferden nur acht Tage eine mäßige Quantität Nesselsamen, so werden sie sehr fett und schön, was bis jetzt nicht allgemein bekannt ist und von pfiffigen Pferdehändlern als Geheimnis betrachtet wird; sie werden auch munter davon und ist er eine wahre Arznei für dieselben. «

Man sollte den Gebrauch von Brennesselsamen bei Pferden jedoch nicht übertreiben, da es ein so stark wirkendes Mittel ist. Gelegentlich etwas Samen ins Futter gemischt, reicht, um das Pferd gesund zu erhalten.

#### *Milchkühe und Milchschafe*

Brennesseln regen die Milchproduktion an. Kühen wie Schafen gibt man den Winter über täglich einen Büschel getrocknete Brennesseln.

## **VERWENDUNG IN DER KÜCHE**

Brennesseln sind inzwischen eine Art Geheimtip unter Feinschmeckern geworden. Sie sind eine köstliche Bereicherung der Küche und nicht nur billiger Spinatersatz in Notzeiten. Sie ergeben ein aromatisch-würziges Gemüse. Am besten eignen sich die Blätter der jungen Brennesselpflanzen im Frühjahr. Wir, können die Brennesseln aber auch bis weit in den Sommer hinein verwenden, wir sammeln dann nur noch die oberen Triebspitzen. Wie Spinat fallen die Brennesseln beim Kochen stark zusammen, deshalb gleich einen ganzen Korb voll sammeln. Handschuhe nicht vergessen! Vor dem Verarbeiten die Blätter von den Stengeln zupfen und waschen. Keine Angst! Beim Essen von Nesseln verbrennt man sich nicht die Zunge, sie verlieren ihre „brennenden« Eigenschaften beim Kochen.

#### *Brennesselsalat*

Junge Brennesselblätter mit kochendem Wasser überbrühen. Abseihen, etwas kleinschneiden, abkühlen lassen. Mit Salatsauce anmachen.

#### *Brennesselsuppe*

4 Handvoll Brennesselblätter

2 Teelöffel Mehl

2 Tassen Milch

1/2 Knoblauchzehe

Muskat, Salz

1 Eßlöffel Butter

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Parmesankäse

Die Brennesseln mit wenig Wasser weichkochen. Durch ein Sieb passieren. Butter schmelzen, Mehl und Milch unter Rühren zu einer weißen Mehlschwitze kochen, Brennesselmus unterrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Mit Parmesankäse überstreut servieren. Geröstetes Knoblauchbrot paßt gut dazu. Für 2 Personen.

#### *Brennesselauflauf*

4 Handvoll Brennesselblätter

1 Zwiebel

1 Ei

1 Eßlöffel Butter

2 Semmeln.

2 Tassen Milch

geriebener Käse

Majoran, Liebstöckel, Oregano, Salbei, Salz

1 Eßlöffel Butter.

Die Brennesseln in wenig Wasser weichkochen. Die Semmeln kleinschneiden, mit Milch übergießen, weichdämpfen. Butter dazugeben. Zwiebel kleinschneiden und dünsten, zu den Semmeln geben. Ei und Brennesseln dazugeben. Die Masse in eine gefettete Form füllen, mit Käse überstreuen und im Ofen bei 175 ° ca. % Stunde backen.

#### *Brennesselgemüse*

Brennesselblätter in Salzwasser weichkochen. Hacken und mit Butter und Zwiebeln dünsten. Mit Salz und verschiedenen Gewürzen je nach Geschmack würzen, mit Creme fraiche servieren.

#### *Brennessel-Giersch-Frikadellen*

2 Handvoll Brennesselblätter,

1 Handvoll Gierschblätter

2 Tassen Haferflocken

2 Eßlöffel Mehl

1 Ei

1 Zwiebel

Muskat, Oregano, Majoran, Salz,

Milch

Haferflocken in Milch einweichen (statt der Haferflocken kann man auch gekochten Getreideschrot, Hirse, Buchweizen oder Reis verwenden). Brennesseln in wenig Wasser weichkochen; den Giersch erst etwas später dazugeben, da er schneller weich wird.

Abseihen und kleinschneiden. Zwiebel braunrösten. Alle Zutaten zusammenmischen, so daß es einen formbaren Teig ergibt.

Eventuell etwas Mehl zugeben. Frikadellen formen, mit etwas Mehl bestreuen und in Öl backen.

Auch die Sprossen und Blätter der Taubnessel ergeben ein gutes Gemüse. Die Taubnessel ist milder im Geschmack.

## **BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN**

*Urtica dioica*

*Vorkommen:*

überall außer Arktis, Indien, Südafrika

*Standort:*

Wegränder, Schuttplätze, bei Stallungen, überall wo Menschen sind

*Beschreibung:*

50-150 cm hohe Pflanze, vierkantiger Stengel mit länglichen, grob gesägten

dunkelgrünen Blättern, kreuzgegenständig, Stengel und

Blätter mit Haaren besetzt,

kleine unscheinbare Blüten in langer, hängender Blütenrispe. Blütezeit: Mai bis Oktober

*Verwechslungsmöglichkeiten:*

mit der kleinen Eiternessel: 15-45 cm groß, saftig, grüne Blätter Taubnessel: weiße

Blüten, brennt nicht

*Sammelzeit:*

frische Pflanzen: März-Juni für Tee: März-September Samen: September/Oktober

*Wurzeln:* Herbst

*Inhaltsstoffe:*

Nesselgiftstoff, Histamin, Chlorophyll, Vitamin C, Ameisensäure

*Astrologische Zuordnung:*

Mars

## **TAUBNESSEL**

*Lamium album L.*

Familie der Lippenblütler - *Lamiaceae*

Am Straßenrand, bedeckt mit Staub, blüht eine Nessel, die ist taub

Sie blüht bei Sonnenschein und Frost, mühselig, aber doch getrost.

Dereinst, am Tage des Gerichts, (sie hört von den Posaunen nichts)

wird Gott ihr einen Boten schicken. Der wird die taube Nessel pflücken

und in den siebten Himmel bringen. Dort hört auch sie die Engel singen.)

*Karl-Heinz Waggerl*

Wer nicht genau hinsieht, besonders im Frühjahr, der könnte die Weiße Taubnessel mit der Brennessel verwechseln. Aber nur wer keinen Blick für das Wesen der Pflanzen hat, denn diese beiden Nesseln haben einen ganz verschiedenen Charakter. Die Brennessel hat sich dem Aufbau ihrer Blätter gewidmet, sie ganz mit Feuerenergie gefüllt. Trockene und warme Plätze hält sie gut aus. jederzeit ist sie zur Offensive bereit.

Die Taubnessel dagegen ist von der Venus und dem Mond geprägt. Ihr Element ist mehr das Wasser, das Schleimige, Sanfte und Kühlende. Sie hat zwar nesselähnliche Blätter, die ebenfalls kreuzgegenständig an einem vierkantigen Stengel stehen, jedoch sind

diese nicht mit aggressiven Brennhaaren, sondern nur mit einem leichten, nicht brennenden Flaum überzogen. Die Blätter fühlen sich kühl und weich an. Sie duften sogar. Die Taubnessel gehört einer ganz anderen Familie an, nämlich den Lippenblütlern, und stolz trägt sie ihre schönen, blaßweißen Lippenblüten über den Nesselblättern. Diese stehen zu mehreren (meist 3-7) in den Achseln der oberen Blätter. Da sie auch die Stengelseiten, an denen keine Blätter entspringen, meist ganz verdecken, sieht es aus, als ob sie in einem Quirl rings um die Stengel stehen. Die Botanik nennt die Blütenanordnung deshalb Scheinquirl.

Die Alten haben die Brennessel als männliche und die Taubnessel als weibliche Nessel gesehen. Deshalb wurde die Taubnessel schon früh als Heilpflanze besonders für weibliche Patienten gebraucht. Und noch heute bewährt sie sich auf diesem Gebiet. Sie ist ein sehr gutes Mittel zur Behandlung des Weißflusses (Fluor albus) und zur Stärkung des Uterus. Die Signatur dafür erkannten unsere Vorfahren in der blaßweißen Farbe der Blüten und in deren Form, die der weiblichen Geschlechtsorgane ähneln. Und sie sahen in ihr das „ gewisse Etwas«, das Venus-Mondpflanzen prägt.

Ich freue mich jedesmal, wenn ich so einem Büschel Taubnessel (sie stehen meist zu mehreren zusammen) begegne. Die Brennessel hat etwas Strenges, während sich die Taubnessel heiter und hingebungsvoll darbietet. In der altchinesischen Literatur wird sie »Kraut der lächelnden Mutter« genannt, und unsere heilende Äbtissin Hildegard von Bingen glaubt daran, daß diese Kraft auf den Menschen übertragen werden kann, »wer sie genießt, lacht gern, denn ihre Wärme, die auf die Milz einwirkt, erheitert das Herz«.

Auch die Taubnessel hat eine besondere Verbindung mit Tieren - und zwar nicht mit flattrigen Schmetterlingen, sondern mit behäbigen Hummeln. So hat die Taubnessel doch noch etwas mit Stacheln zu tun. Sie hat sich völlig auf die Liebe mit der Hummel eingestellt. Nur diese Insekten können die Taubnesselblüten bestäuben.

Die Taubnessel enthält in ihren Blüten sehr viel süßen Nektar, aber nur langrüsselige Insekten können den Nektar in den tiefen Blütenröhren erreichen. Die Schmetterlinge, die einen sehr langen Rüssel haben, scheiden aus, denn ihre Flügel hindern sie daran, sich in die Blüte hineinzudrücken.

Es bleiben also nur die Hummeln übrig, denen die Taubnessel ihre Blüten genau angepaßt hat. Mit ihrer waagrechten Unterlippe bilden die Blüten ein bequemes Sitzbrett für ihre Lieblingsgäste. Die grünen Punkte und Striche auf diesem Landeplatz sind die Honigmale, die den Hummeln den Weg zum Honig zeigen. Die seitlichen Lappen haben genau die richtige Entfernung, damit der Kopf und die Brust der dicken Hummel dazwischen Platz haben. Die saugende Hummel besorgt so nebenbei die Bestäubung, sie drückt mit der Rückenseite gegen Staubbeutel und Narbe.

Weiter unten verengt sich die Blütenröhre und trägt einen Ring feiner Haare. Dies ist eine letzte Sicherung, um ungebetene Gäste wie kleinere Insekten von dem begehrten Honig abzuhalten. Die Hummel hat »den Schlüssel zum Taubnessel-Honigschloß«, sie dringt mit ihrem Rüssel leicht durch den Haarzaun und erreicht den Honig. Es gibt aber auch Einbrecher, die sich mit Gewalt Eintritt verschaffen. Die Honigbiene, angezogen vom süßen Duft, beißt manchmal einfach Löcher in die Blütenröhre, um so an den Honig heranzukommen. Dabei wird die Blüte jedoch nicht bestäubt.

Zum Schluß möchte ich noch einige Schwestern der Weißen Taubnessel vorstellen, denen wir öfters auf unserem Spaziergang begegnen. Beginnen wir mit der unscheinbarsten; der Stengelumfassenden Taubnessel, *Lamium amplexicaule*. Sie ist uns sicher noch nicht besonders aufgefallen, denn sie wirkt wirklich unscheinbar. Sie kommt häufig auf Äckern, in Gärten und Weinbergen vor. Ihre oberen Blätter umfassen den Stengel, was ihr den Namen verliehen hat. Sie hat ganz kleine, rosa bis karminrote Blüten, die in Scheinquirlen an den Achsen der Blätter sitzen. Diese Nessel wird selten größer als 30 cm.

Die Rote Taubnessel, *Lamium purpureum*, ist bekannter. Sie ist ein altes Ackerunkraut. Sie liebt nährstoffreiche Lehmböden, und wir finden sie an Wegen, Schuttplätzen, auf Feldern. Auch sie hat brennesselartige Blätter, die natürlich nicht brennen. Ihre Lippenblüten sind purpurrot gefärbt, selbst die Stengelspitze und die oberen Blätter sind manchmal ganz rot angelaufen. Die Blätter stehen nach Nesselmanier in kreuzgegenständigen Reihen, die Blüten in Scheinquirlen. Die ganze Pflanze ist ca. 10-25 cm hoch. In der Heilkunde wird sie bei dunklem Ausfluß verwendet und besonders als Mittel bei Verbrennungen. Dafür setzt man die ganze blühende Pflanze in Olivenöl an.

Die Goldnessel, *Lamium galeobdolon*, ist eine Schönheit. Wir begegnen ihr meist in Mischwäldern und Laubwäldern, da sie feuchten, mullhaltigen Boden liebt. Sie überrascht uns mit goldgelben Blüten. Sie hat sich nicht ganz so fanatisch auf die Hummeln eingeschworen wie die Weiße Taubnessel, sondern ihre Kronröhre etwas kürzer geformt, so daß auch die Bienen an den Nektar gelangen.

## HEILANWENDUNG

Die Taubnessel wird fast ausschließlich in der Frauenheilkunde verwendet. Sie ist ein Heilmittel für Weißfluß, Fluor albus.

Natürlich sollte die Ursache dafür geklärt sein, etwa Pilzbefall oder Trichomonaden. In solchen Fällen ist sie nur ein zusätzliches Mittel. Sie hilft jedoch bei konstitutionellem Fluor, d. h. einem anlagemäßigen Fluor. Sie wird hier besonders bei jungen, blassen Patientinnen empfohlen. Bei älteren Patientinnen empfiehlt sich mehr die Teemischung wie beim Kapitel »Frauenmantel« beschrieben. Der Taubnesseltee wird innerlich als Teekur und äußerlich für Scheidenspülungen verwendet.

Von der Taubnessel werden zu diesem Zweck nur die Blüten zum Tee verarbeitet. Das Sammeln der Blüten ist sehr arbeitsaufwendig, deshalb ist der Tee teuer. Wer sich etwas Zeit nimmt, kann den eigenen Bedarf leicht selbst sammeln. Die Blüten werden an einem sonnigen Tag vorsichtig abgezapft und sorgfältig zum Trocknen ausgebreitet.

2 Teelöffel der getrockneten Blüten werden mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen. Zugedeckt ca. 5-10 Minuten ziehen lassen. Tagesdosis 3 Tassen. Spülungen mit dem körperwarmen Tee 1- bis 2mal wöchentlich. In der Volksheilkunde verwendet man die Taubnessel für weißen Fluor, die Goldene Taubnessel für gelben und die rote Taubnessel für rötlich-braunen Fluor.

Die Wissenschaft ist sich über die wirksamen Inhaltsstoffe der Taubnessel noch nicht ganz im klaren. Bis jetzt steht fest, daß diese Pflanze Schleimstoffe, Gerbstoffe, Saponine und ätherisches Öl enthält.

Ein weiteres Anwendungsgebiet der Taubnessel in der Volksheilkunde sind Verbrennungen. Eine Pflanze, die so kühl und schleimig-einhüllend ist, liefert sicher ein gutes Brandmittel. Zur Bereitung eines Taubnessel-Brandgels sammelt man Taubnesselpflanzen, die in voller Blüte stehen. In einen Topf geben, mit Wasser übergießen, erhitzen und einige Minuten kochen lassen, zugedeckt kühl stellen und nach ca. 2 Stunden die gallertartige Masse abnehmen. Sie hilft gut bei Sonnenbrand., Als Frauenpflanze ist die Taubnessel natürlich auch ein Pflegemittel für die Schönheit. Der kühle Tee ist ein gutes Reinigungswasser für fettige Haut. Ein Tee aus Taubnesselblüten und Huflattichblüten, zu gleichen Teilen gemischt, und als letzte Spülung für die Haare nach dem Waschen verwendet, wirkt entfettend und beugt einem schnellen Nachfetten vor. Taubnesselblüten sind in der Apotheke als »Flores Lamii albi« erhältlich. Medikamente, die Taubnessel enthalten: Lamioflur- und Icorsit-Tabletten. *Lamium album* 0, die homöopathische Urtinktur, wird aus den frischen Blättern und Blüten hergestellt.

## Kommission E

Die Kommission E hat der Taubnessel keine Wirkung bei der Behandlung von Weißfluß zugeschrieben. In der Monographie, die 1987 erstellt wurde, werden der Taubnessel nur die Anwendungsbereiche Katarrhe der oberen Luftwege und leichte Entzündungen der Haut zugeordnet.

Nebenwirkungen, Gegenanzeigen und Wechselwirkungen konnten nicht nachgewiesen werden.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

*Lamium album* L.

Vorkommen:	Europa, Asien, Amerika
Standort:	Gartenzäune, Hecken, Wiesenränder
Beschreibung:	30-60 cm hohe Pflanze, brennesselartig, jedoch ohne Brennhaare, vierkantige
Stengel, Blätter gestielt, eiförmig, am Rande gesägt, kreuzgegenständig, weiße Lippenblüten in Scheinquirlen an den Blattachsen.	
Blütezeit: April-Oktober	
Verwechslungsmöglichkeiten:	mit der Brennessel im Frühjahr, wenn die Taubnessel noch keine Blüten hat.
Taubnessel brennt nicht	
Sammelzeit:	Blüten: April-Oktober Kraut: April-Oktober
Inhaltsstoffe:	Schleimstoffe, Saponine, ätherische Öle, Gerbstoffe
Astrologische Zuordnung:	Venus/Mond

## ENGELWURZ

*Angelica archangelica* / *Angelica officinalis* - Erzengelewurz

Familie der Doldenblütler - *Umbelliferae* (*Apiaceae*)

In unseren Wäldern, auf feuchten Wiesen, an Uferböschungen steht ein nordischer Pflanzenriese. Mannshoch, edel gewachsen, von stattlicher Gestalt und vor Kraft strotzend. Er liebt die feuchte, kühle Luft des Nordens, und seine alten Namen wurden ihm hoch oben in Grönland, Island und Norwegen verliehen. Sagen und Legenden um ihn spielen im nördlichen Europa, lange bevor die griechischen und römischen Heilkundigen von ihm erfuhren.

Ein „gewöhnlicher« Engel genügt nicht, um mit der Heilkraft dieser Pflanze verglichen werden zu können, nein, es muß schon ein Erzengele sein. *Angelica archangelica* - Erzengelewurz. Ich nenne sie der Einfachheit halber kurz Angelika. Sie gehört zu den bekanntesten Pflanzen aus dem Heilschatz unserer nordischen Vorfahren. Die alten Kräuterheilkundigen waren voll des Lobes, und berühmte Ärzte haben aus ihrer Wurzel wertvolle Heilmittel hergestellt.

Nicholas Culpepper, der Arzt und Astrologe des frühen 17. Jahrhunderts, hält es in seinem Kräuterbuch für müßig, die Angelika seinen Lesern genauer zu beschreiben, denn »eine Beschreibung niederzuschreiben von etwas, das so bekannt ist, und in fast jedem Garten wächst, nehme ich an, ist absolut nutzlos«.

Heute wäre es genauso müßig, die Angelika in unseren Gärten zu suchen. Ihren angestammten Platz in den Hausgärten hat sie verloren, unbehelligt gedeiht sie jetzt als verwilderte Gartenpflanze draußen auf freier Flur. Schon sehr früh war sie in Island, Grönland und Norwegen als Kulturpflanze gezogen worden, es gab sogar richtige Angelikagärten, in denen nur diese Pflanze angebaut wurde. Dies erfahren wir aus Gesetzestexten aus dem 12. Jahrhundert, die uns erhalten geblieben sind. Darin heißt es, daß ein Pächter, der einen Angelikagarten angelegt hat, die Pflanzen zum Umzug mitnehmen darf. In Island schützte die Angelika sogar ein eigenes Gesetz: eine Angelika auf fremdem Grund und Boden durfte nicht ausgegraben werden. Die Angelikawurzel war zu diesen Zeiten sogar ein wichtiger Handelsartikel, der in südliche Länder ausgeführt wurde, in denen diese Pflanze nicht beheimatet war. Erst im 14. Jahrhundert haben Mönche die Wurzeln aus dem hohen Norden mitgebracht und in den südlicher gelegenen Klostersgärten angepflanzt. Von hier aus hat die Angelika auch in die Bauerngärten ihren Einzug gehalten (um später wieder hinausgeworfen zu werden). Wir finden sie heute auf feuchten Wiesen, in Wäldern, an Uferböschungen. Anfänger im

Kräutersuchen sollten aber zunächst genau hinschauen, denn nicht jede Pflanze, die eine Doldenblüte wie die Angelika hat, ist auch gleich eine. Eine der seltenen Möglichkeiten, sich beim Pflanzensammeln zu vergiften, bietet die Familie der Doldengewächse, zu der die Angelika gehört. Der lateinische Name der Familie, Umbelliferae, beschreibt die kennzeichnende Blütenform: umbella = der Schirm, ferre = tragen, alle Doldengewächse tragen eine schirmartige Blüte. Diese große Familie umfaßt ca. 2 600 Arten, von denen in Mitteleuropa 110 einheimisch sind. Viele der Mitglieder sind bekannte Arznei-, Gemüse- und Gewürzpflanzen. Wir begegnen der Mohrrübe, dem Sellerie, dem Anis und Liebstöckel, dem Kümmel und dem Kerbel. Aber es gibt auch schwarze Schafe in dieser Familie, die tödliches Gift in sich tragen: der Schierling, der betäubende Kälberkopf, der Merk. Beim Sammeln von Pflanzen aus der Familie der Doldengewächse sollte man deshalb immer besonders aufmerksam sein. Wer jedoch einmal eine Angelika kennengelernt hat, wird sie wohl kaum mehr mit anderen Pflanzen verwechseln. Beim Sammeln von wilder Petersilie, Pastinake und Kerbel jedoch sind Verwechslungen mit den „ Giftlingen« leichter möglich.

Vor allem müssen wir auf Verwechslungen mit dem tödlich giftigen Wasserschierling achten. Seine Wurzeln sind jedoch deutlich in Querkammern unterteilt. Er ist eine unangenehm riechende Pflanze ganz im Gegensatz zum aromatischen Sellerie-Ananas-Duft der Angelika. Seine Blätter sind 2-4fach gefiedert und im Umriß dreieckig.

Von unserer Angelika gibt es verschiedene »Ausführungen«: der Sumpf-Engelwurz, *Angelika palustris*, begegnen wir an sumpfigen Wasserläufen und in Mooregebieten. Sie wird 50-100 cm hoch, ihre Blüten sind reinweiß. Man spricht ihr keine so große Heilkraft wie ihren Geschwistern zu.

In den meisten Fällen werden wir die Wald-Engelwurz, *Angelika sylvestris*, antreffen. Wir finden sie nicht nur im Wald, sondern auch auf feuchten Wiesen. Sie wird 80 bis 150 cm hoch und trägt weiße oder leicht rötliche Blüten. Ihre Blattstengel sind oberseits rinnig. Ihre Wurzel ist dünn und pfahlförmig.

Und irgendwann stehen wir dann vor dem Angelikariesen, der Erzengele, *Angelica officinalis* oder *Angelica archangelica*. Wir müssen sogar zu ihr hinaufschauen, denn sie erreicht auf der Höhe ihrer Entwicklung leicht 2 1/2 m. Sie gilt als die heilkräftigste von allen drei einheimischen Angelikaarten, aber in Ermangelung dieser Pflanzen-Höhe dürfen wir uns ruhig auch an die Waldengelwurz halten.

Beim Kennenlernen von Pflanzen müssen wir alle unsere Sinne gebrauchen, wir sind draußen auf einer Wiese oder im Wald, nicht im Museum. Wir dürfen, ja sollen die „ Kunstwerke« ruhig anfassen, wir sollen sie ja be-greifen. Aus Pflanzenbüchern können wir selten die Pflanzen kennenlernen oder eine Beziehung zu ihnen herstellen. Durch neue Sinneseindrücke erhalten wir viele nützliche Informationen über eine Pflanze, die uns später sicher vor Verwechslungen schützen und etwas vom Wesen der Pflanze begreifen lassen. Wie fühlt sich der Stengel einer Pflanze an? Ist er rund, gefurcht, glatt, behaart, kühl, warm? (Manche Pflanzen haben selbst in der größten Sommerhitze Stengel und Blätter, die regelrecht kalt sind, wie z. B. das kleine Rührmichnichtan, das. Springkraut, *Impatiens parviflora*.) Wie riecht die Pflanze - angenehm, aromatisch, süß, herb, oder unangenehm und beißend? (Der giftige Schierling, *Conium maculatum*, stinkt unangenehm, die Angelika duftet aromatisch und gut.)

Tasten wir uns also am mächtigen Stengel der Erzengele hinauf. Er ist rund und leicht gerillt. Beim Durchschneiden erkennen wir, daß er innen hohl ist. Die Blattstiele sind ebenfalls rund und im Gegensatz zur Wald-Engelwurz ohne oberseitige Rinne. Die Fiederblättchen der Erzengele sind zwei- bis mehrfach gelappt, die endständigen dreilappig. Alle Blättchen sind fein gesägt. Wenn wir sie zerreiben, strömen sie den aromatischen Angelikaduft aus. Ein Schierling würde diese Duftprobe nicht bestehen. Wo der riesige Hauptstengel aus der Erde ragt, hat er sich purpurrot gefärbt. Auch die Ansatzstellen der Seitenstengel sind an den Ansatzstellen in der gleichen Farbe. Diese Seitenstengel entspringen aus bauchig-aufgeblasenen Hüllblättern. Über allem thront eine gigantische Blüte. Sie scheint sich fast selbst zu zersprühen. Die ganze kugelige Doldenblüte ist in zartes Grün getaucht. Die einzelnen Strahlen sind, wir können es deutlich fühlen, flaumig behaart. Drei Jahre hat die Pflanze gebraucht, um diese große Gestalt aufzubauen. Jetzt, zum Ende des Herbstes, wird sie absterben. Aber sie hat viele große Samen zurückgelassen, aus denen sich eine neue Generation entwickeln wird. Eine solch große Pflanze braucht eine ordentliche Verankerung. Wer schon einmal versucht hat, die große Wurzel der Erzengele auszugraben, wird sicher seinen großen Spaten in den Wald mitnehmen. Tief bohrt sie sich in das Erdreich, und lange hält sie sich fest, bis wir sie in den Händen halten. Schon beim Graben dringt uns der Duft in die Nase. Sie riecht stark nach Sellerie, gemischt mit frischer Ananas. Oder ist noch etwas Bittermandelduft dabei? Auf unsere Nasen können wir uns beim Pflanzensammeln verlassen, so manche giftige Pflanze scheidet aus, denn sie riecht giftig-unangenehm.

Die Wurzel der Erzengele galt im Mittelalter als eine Art Allheilmittel. Als die Pest über das Land zog, nahmen die Ärzte Angelika mit zu ihren Patienten, um sie zu heilen, aber auch um sich vor Ansteckung zu schützen. Tief verummumt erschienen sie bei ihren Patienten, sie sahen aus wie riesige schwarze Krähen. Unter der Kutte trugen sie ein Stück Erzengele um den Hals gehängt, von dem sie ab und zu etwas abbissen und kauten.

Paracelsus selbst erzählt, daß er, als die Pest ausgebrochen war, die Erzengele mit Erfolg dagegen einsetzte.

Die Erzengele galt zu jenen Zeiten als das Mittel gegen jegliche Ansteckung. So bezeugt es z. B. Mattioli 1563 in seinem „ Kreuterbuch«:

„ Hye haben wir abermals der edlen und berühmten kreutter eins, welches wegen seiner tugent wider gifft und insonderheit wider die Pestilentz nicht zu bezahlen ist wie solchs mannigfaltige erfahrung bezeugt. «

Zu jenen schlechten Zeiten kursierten teure » Geheimmittel«, die gegen alle Krankheiten und Ansteckung helfen sollten. Die Hersteller und Verkäufer hielten ihre Zusammensetzung streng geheim (einige der Rezepte sind dann doch bekannt geworden und werden noch heute hergestellt). In den meisten dieser Geheimmittel war die Erzengele enthalten.

Viel wurde über den Theriak, eines dieser Geheimmittel, gemunkelt und auch niedergeschrieben. Er galt als Allheilmittel. Es war ein Latwerge, ein dickes Mus, hergestellt aus verschiedenen pulverisierten Pflanzenteilen, Honig und Wein. Neben Enzian

(Gentiäna lutea), Baldrian (Valeriana officinalis), Kalmus (Acorus calamus), Ingwer (Zingiber officinale) usw. war immer die Erzengelewurze ein wichtiger Bestandteil des Theriak.

Auch Lebenselixiere standen in den Zeiten der großen Ansteckungsgefahr hoch im Kurs. Heiler, Ärzte, Wurzelgräber, Alchimisten, Bader - sie boten ihren Patienten allesheilende Lebenselixiere an. Viel später, in unserer Zeit hat sich die Anwendung von so manchem Lebenselixier » wissenschaftlich« bestätigt, denn viele der Ingredienzien, wie Angelika, Zimt (Cinnamomum ceylanici), Rosmarin (Rosmarinus officinalis), Thymian (Thymus vulgaris) haben stark keimtötende Inhaltsstoffe. Ein Mittel des 17. Jahrhunderts, gegen Ansteckung empfohlen, ist besonders bekannt geworden und noch in vielen Drogisten- und Apothekenbüchern dieses Jahrhunderts aufgeführt: der »Essig der 4 Räuber«. Als im 17. Jahrhundert in Frankreich die Pest wütete, pünderten vier Räuber die Häuser der Pestkranken und, o Wunder, sie steckten sich nicht an. Schließlich wurden sie gefaßt und zum Tode verurteilt. Aber ihr Geheimnis wollte man sie nicht mit ins Grab, beziehungsweise an den Galgen nehmen lassen, und so versprach man ihnen das Leben, wenn sie preisgäben, womit sie sich gegen Ansteckung geschützt hätten: Es war der Essig der vier Räuber, Kräuter mit besonders stark keimtötender Wirkung, in Essig ausgezogen.

Auch die Rezepte der Angelika-Geheimmittel sind teilweise erhalten geblieben, wenn auch nicht immer auf so abenteuerliche Weise wie der Räuberessig. Viele der alten Lebenselixiere werden heute noch gebraut, jedoch oft als »normale« Liköre degradiert und vereinfacht. Die Mönche, die die Erzengelewurze eingeführt hatten und in ihren Klostergärten anbauten, verarbeiteten sie zu Elixieren. Dazu setzten sie die Erzengelewurze meist mit weiteren Heilpflanzen in Alkohol an und verabreichten diese Kräutertinkturen den Kranken. Der berühmte Melissegeist der Karmeliterinnen, der ebenfalls Angelika enthält, ist bis heute ein bewährtes Heilmittel geblieben. Andere wurden im Lauf der Zeit verfeinert und versüßt. Aus einer ursprünglich bitteren Erzengelewurztinkture ist z. B. der delikate schmeckende Chartreuse-Likör geworden und so manch anderer feiner Klosterlikör. Auch der Schwedenbitter hat überlebt. Er ist zur Zeit des 30jährigen Krieges entstanden, angeblich von einem schwedischen Arzt entwickelt und verabreicht worden.

Schauen wir uns noch einmal die Angelikapflanze an. Treten wir ein paar Schritte zurück und betrachten die ganze Erscheinung dieses »Erzengeles in Pflanzengestalt«. Lassen wir sie auf uns wirken. Die alten Kräuterheilkundigen konnten von der Erscheinung einer Pflanze auf ihre Wirkungsweise schließen, denn ein unsichtbares Band verbindet uns mit der uns umgebenden Natur. Paracelsus hat seine Schüler dazu angehalten, nicht nur leere Bücherweisheit anzusammeln, sondern die Pflanzen, mit denen sie ihre Patienten heilen wollten, in der Natur zu begreifen. Er lehrte sie die »signatura plantarum« zu erkennen, die Zeichen einer Pflanze, die ihre Heilwirkung ausdrücken. Die Schüler sollten nicht nur auf äußere Merkmale achten, wie Form, Farbe, Geruch, so wie wir es mit der Erzengelewurze getan haben, sondern sie sollten auch den Geist der Pflanze erfassen, ihre besondere Ausstrahlung.

Vom tiefen Geheimnis der Signaturenlehre spricht auch Goethe im folgenden Vers:

„ Müsset im Naturbetrachten

Immer eins wie alles achten

Nichts ist drinnen, nichts ist draußen, Denn was innen, das ist außen. So ergreift, ohne Säumnis Heilig öffentlich Geheimnis. „

I. W. von Goethe

Wenn wir die Angelika auf uns wirken lassen, jetzt wo wir einige Schritte von ihr entfernt stehen, können wir vielleicht etwas von ihrer Ausstrahlung erfassen. Sie hat etwas Aufrechtes, Stärkendes, Großzügiges. Ihre Gestalt, ihr erfrischender aromatischer Duft stärken, geben Mut. Sie könnte stärken, wenn der Körper geschwächt ist, neue Kraft, Wärme und Mut braucht. Nicholas Culpepper hat diese Eigenschaft der Erzengelewurze astrologisch ausgedrückt: „ Sie ist eine Pflanze der Sonne, die im Löwen steht. Wir sollten sie sammeln, wenn sie in diesem Zeichen steht, und der Mond zu ihr in einem guten Aspekt steht. Wir sollten sie entweder in der Stunde der Sonne sammeln oder in der Stunde des Jupiter.:.«

Die Angelika hat also die Kraft der Sonne, d. h. Lebenskraft, Herzkraft, Vitalität; der Löwe gibt ihr ihr großzügiges Wesen, sie „ arbeitet« auf breiter Ebene, kann den ganzen Körper stärken. Sie widersteht Saturn und seinen Krankheiten - Epidemien, Siechtum, chronische Krankheiten, Verhärtungen, Mutlosigkeit, Verzweiflung und Angst. Jetzt verstehen wir einen der alten Namen der Erzengelewurze, Angstwurze, denn sie ist ein Kraut für Schwachherzige und Mutlose, sie bringt Freude in die dunkle Stimmung. Die alten nordländischen Sänge haben dies wohl gewußt, sie haben sich mit den Blüten der Erzengelewurze bekränzt, bevor sie sangen, um Begeisterung und Freude in ihren Liedern zum Ausdruck zu bringen und um die Angst vor dem Auftritt zu nehmen. Diese Pflanze galt für sie als ein Sinnbild von Begeisterung und Inspiration.

## HEILWIRKUNG

Wir brauchen heute kein Mittel mehr, um uns vor Ansteckung in Pestzeiten zu schützen, wozu die Angelika in früheren Zeiten oft verwendet wurde, aber wir dürfen heute noch auf ihre antiseptische und abwehrsteigernde Kraft vertrauen, wenn wir uns vor Ansteckung schützen wollen: in Grippezeiten, auf Reisen in ferne Länder usw. Hierfür genügt es, wenn wir öfters ein Stückchen der Wurze kauen. Aber auch wenn wir bereits krank sind, bei Infektionskrankheiten, auszehrenden Krankheiten, nach Operationen usw. kann uns die Angelika zusätzlich Kraft geben. Sie ist ein Stärkungsmittel bei allen Schwächezuständen, physischer wie psychischer Natur, sie stärkt die Nerven in Zeiten von Schwäche, Mutlosigkeit, Nervosität, nervösem Herzklopfen usw. Durch ihre gelungene Kombination von Heilstoffen kann sie den Körper von Giftstoffen reinigen, die den Organismus und die Psyche belasten. Sie ist deshalb auch starken Rauchern zu empfehlen und Menschen, die Giftstoffen ausgesetzt sind, wie z. B. in der Farb- und Lackverarbeitung, im Photolabor. usw.

Wer einmal ein Stückchen der Erzengelewurze gekaut hat, wird es wissen, daß sie bitter schmeckt. Sie enthält eine ganze Menge Bitterstoffe und ist somit eine Pflanze, die auf den Verdauungsapparat wirkt. Nicht gleich wieder ausspucken oder den Tee mit

Zucker süßen. Ein süßer Bittertee ist wertlos. Die Bitterstoffe, sogenannte Amara, wirken ja gerade über die Geschmacksnerven, sie rufen eine vermehrte Speichelabsonderung hervor, regen die Magensaftdrüsen reflektorisch an, die Blutzirkulation kommt richtig in Gang und sogar die blutbildenden Organe werden angeregt. Bitterstoffe wirken also nicht nur günstig auf den Magen und Darm, sondern auch auf den ganzen Organismus. Nicht umsonst enthalten alle »Geheimmittel für langes Leben und Gesundheit« zum größten Teil Bitterstoffe. Wir setzen die Bitterstoffe heute auch in der Krebstherapie ein.

Also: Die Wurzel langsam kauen, den Tee schluckweise trinken, das Pulver nicht sofort hinunterschlucken. Dann erst kann die Angelika den Magen erwärmen, die Verdauung anregen, Appetit machen. Sie hat vielen anderen Magenmitteln eines voraus, sie wirkt nämlich außerdem noch auf die Nerven. Und da in den meisten Fällen einer Magen-Darmerkrankung auch die Nerven mitgespielt haben, erweist sich die Angelika als außergewöhnliches Heilmittel. Sie hilft bei Erkrankungen der Verdauungsorgane, wie Gastritis, Blähungen, Appetitlosigkeit, verdorbener Magen nach zu fettem Essen, zu wenig Magensäure. Nur bei zuviel Magensäure ist die Angelika falsch verordnet, da sie die Saftproduktion anregt. Die Angelika sollte wie alle *Magenmittel* eine halbe bis eine Viertelstunde vor dem Essen eingenommen werden, dann ist der Magen richtig »warmgelaufen« und kann auch das schwerste Essen gut vertragen.

In alten Kräuterbüchern findet man die Angelika häufig unter dem Namen Brustwurz. Sie ist wirklich eine Heilpflanze für Brustkrankheiten, denn sie hat auswurffördernde Kräfte. Sie löst den zähen Schleim bei Husten, Bronchitis, Lungenentzündung, stärkt das Gewebe und die Schleimhäute. Sie ist eine Pflanze der alten und chronischen Erkrankungen des Atemtraktes. Zusätzlich zur Einnahme von Tee oder Pulver sollte man Brust und Rücken mit einer erwärmenden, anregenden Salbe einreiben.

Angelika wirkt auch über die Haut. Hier hat sie sich als sehr gutes Mittel zur Behandlung von Lähmungen, Nervenschmerzen, Rheuma und Gicht bewährt. Bei Lähmungen bereitet man einen starken Absud der Samen und badet darin die betroffenen Glieder (nach Pumpe). Ein Vollbad sollte nicht länger als 15 Minuten dauern. Anschließend massieren mit Schlüsselblumenöl oder Johanniskrautöl, dem man einige Tropfen ätherisches Angelikaöl (*Oleum Angelicae aether.*) zugegeben hat. Bei Nervenschmerzen und Rheuma die betroffenen Stellen mit dem Öl oder einer Angelikasalbe einreiben, mit warmen Tüchern umwickeln.

Die in der Angelikawurzel enthaltenen Furocumarine können die Haut lichtempfindlicher machen. Nur in Zusammenhang mit Sonneneinstrahlung und z. B. Bestrahlungen durch Bräunungsapparate kann es zu einer Hautentzündung kommen. Deshalb sollte man während der Anwendung von Angelikawurzelpreparaten (innerlich angewendet oder äußerlich in Form von Öl oder Tinktur) keine Sonnenbäder nehmen oder sich nicht intensiver UV-Strahlung aussetzen.

Die Wurzel der Angelika sollte im späten Herbst ausgegraben werden, jetzt sind alle Kräfte der Pflanze wieder in die Wurzel zurückgezogen. Sie wird gereinigt und in Stücke geschnitten. Man kann die Wurzel der Länge nach halbieren und zum Trocknen an einem luftigen, schattigen Platz aufhängen oder kleingeschnittene Stücke auf einem Tuch oder feinem Fliegengitterrost auslegen. Nach dem Trocknen gut verschlossen aufbewahren.

Für den Tee nimmt man 1 Teelöffel der kleingeschnittenen Wurzel und setzt ihn mit 1 Tasse kaltem Wasser an.

Über Nacht ziehen lassen und am nächsten Tag kurz aufkochen. Tagesdosis: 2-3 Tassen. Für das Wurzelpulver werden die getrockneten Wurzeln im Mörser oder in der Kaffeemühle ganz fein gemahlen. In einem Glas gut verschlossen aufbewahren. 2-3 Messerspitzen täglich.

#### *Tinktur*

Frische, gewaschene und kleingeschnittene Angelikawurzeln in ein Schraubglas füllen (etwa halbvoll), mit Ansetzbranntwein oder einem Obstler übergießen, so daß alles gut bedeckt ist. 3 Wochen ziehen lassen, gelegentlich schütteln. Abseihen und in eine dunkle Tropfflasche füllen.

#### *Magenbitter*

Angelikawurzel

Enzianwurzel

Wermutkraut

*je eine Handvoll*

Kalmuswurzel

1 Zimtstange

Ansetzbranntwein oder Obstler

Mit den kleingeschnittenen (am besten frischen) Wurzeln ein Schraubglas zur Hälfte füllen, Zimtstange dazugeben und mit dem Alkohol übergießen, so daß das Glas ganz voll ist. Gut verschließen. 2-3 Wochen ziehen lassen, gelegentlich schütteln. Abseihen, in Tropfflaschen füllen. Vor dem Essen 20-30 Tropfen einnehmen.

#### *Erwärmender Magenwein*

1 frische Angelikawurzel

1 frische Kalmuswurzel

1 Liter guter Rotwein

1 gestrichener Teelöffel Zimt

Die Wurzeln fein schneiden, in ein Schraubglas füllen, den Zimt zugeben und mit dem Rotwein übergießen. 2 Wochen ziehen lassen, abseihen. Likörglasweise vor dem Essen genießen.

#### *Essig der vier Räuber*

nach einem alten Rezept der badischen Pharmazie

60 g Rosmarin

60 g Salbei



60 g Pfefferminze  
15 g Gewürznelken (zerstoßen)  
15 g Zitwerwurzel (*Rhizoma Zedoariae* aus der Apotheke)  
15 g Angelikawurzel  
1 Liter guten Weinessig

Die Kräuter getrocknet oder frisch und fein geschnitten in ein großes Schraubglas füllen, mit dem Essig aufgießen und verschließen. An einem warmen Ort 2 Wochen ziehen lassen, gelegentlich schütteln. Abseihen, gut ausdrücken. Zum Einnehmen teelöffelweise bei Ansteckungsgefahr, bei Infektionskrankheiten. Äußerlich desinfizierend und reinigend.

#### ENGELWURZSALBE

Diese Salbe hilft bei Stockschnupfen und Nasennebenhöhlenerkrankungen. Sie löst den Schleim und durchwärmt. Zweimal täglich den Bereich der Nebenhöhlen, Stirn, Nasenwurzel, Nase, Wangen und Kieferwinkel mit der Salbe einreiben. Dazu Inhalationen mit Thymian-, Eukalyptus- und Latschenkieferöl. Diese Salbe kann man außerdem verwenden zum Einmassieren bei Rheuma, Muskelverspannungen, Lähmungen und Neuralgien.

35 g Lanolin  
2 Eßlöffel johanniskrautöl  
2 g Bienenwachs, geraspelt  
15 Tropfen ätherisches Angelikaöl,  
5 Tropfen ätherisches Majoranöl  
1 Tropfen ätherisches Thymianöl

Lanolin und die Öle sind in der Apotheke erhältlich. Das Johanniskrautöl stellt man sich am besten selbst her (siehe Kapitel über Johanniskraut). Reines Bienenwachs gibt es beim Imker oder in Drogerien oder Hobbygeschäften. Bitte kein gebleichtes verwenden.

Lanolin im Topf oder im Wasserbad schmelzen, Johanniskrautöl dazugeben. Bienenwachs schmelzen und ebenfalls unter ständigem Rühren dazugeben. Zum Schluß die ätherischen Öle zugeben. Ätherisches Angelikaöl ist sehr teuer. Ein 5-ml-Fläschchen reicht. Das Öl ist sehr ergiebig. Rühren; bis die Salbe fast erkaltet ist, und in kleine Salbentöpfe füllen. Gut verschlossen aufbewahren.

#### Chartreuse

Der Chartreuselikör ist ursprünglich von den Kartäusermönchen des Klosters »La grande Chartreuse« in der Nähe von Grenoble hergestellt worden. Nach einer historischen Überlieferung sollen die Mönche dieses Rezept im Jahre 1605 aufgeschrieben haben. Der Name Chartreuse ist heute geschützt. Der Likör schmeckt aromatisch und süß. Er eignet sich auch zum Verfeinern von Kuchen, Eis, Süßspeisen.

Zitronenmelisse	50,0 g
Angelikawurzeln	40,0 g
Thymian	8,0 g
Arnikablüten	4,0 g
Pfefferminze	50,0 g
Ysop	5,0 g

#### Grundansatz

Wermut	5,0 g
Zimt (gemahlen)	4,0 g
Muskatblüte (ganz)	4,0 g

1 Liter 50prozentiger Alkohol, Weingeist oder Ansetzbranntwein

Die Kräuter, am besten frisch, fein wiegen und in ein Schraubglas füllen. Muskatblüte, im Mörser fein zerstoßen, zugeben. Den Zimt gut untermischen. Mit dem Alkohol übergießen, fest zusammendrücken, damit alles gut bedeckt ist. Das Glas verschließen und 4 Wochen stehen lassen. Gelegentlich schütteln. Durch ein Tuch abseihen, gut ausdrücken. Dieser Grundansatz ist ein vorzüglicher Magenbitter. Vor dem Essen nimmt man 1 Teelöffel davon ein. Er schmeckt, wie es sich für ein gutes Mägenmittel gehört, recht bitter. Aber er verlockt mit seinem angenehmen Aroma.

Der Grundansatz wird für den Chartreuselikör weiterverarbeitet:

800 g Zucker  
1 Liter Wasser  
250 ml 90prozentiger Alkohol

Das Wasser erhitzen und den Zucker einrühren. 15 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den grauen Schaum an der Oberfläche mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Einige Tropfen Zitronensaft lassen den Zuckersirup gut gelingen. Noch heiß durch ein Tuch

sehen und mit dem Grundansatz und dem Alkohol gut vermischen. In Flaschen füllen, kühl. lagern und ca. 2 Monate ruhen lassen. So entwickelt sich erst das volle Chartreuse-Aroma.

Engelwurz ist in der Apotheke als »Radix Angelicae« erhältlich. Phytopharmaka, die Engelwurz enthalten: Doppelherz, Klosterfrau Melissengeist, Aciphyt, Euvitan, Digestivum-Hetterich, Iberogast, Purgocit, Presselin 214, Gastritol, Legastrol, Angelinerv, Pumperol (ein ausgezeichnetes Heilmittel zusammengestellt nach Kneiplehrer Pumpe - bei Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Wunden usw.). Angelikatinktur ist ebenfalls vorrätig.

## Kommission E

Die Kommission E hat für Angelika 1990 eine Monographie erstellt. Sie bestätigt die Heilwirkung bei Magen-Darm-Erkrankungen. Auf die Lichtempfindlichkeit der Haut bei der Einnahme von Angelika wird hingewiesen. Gegenanzeigen und Wechselwirkungen mit anderen Mitteln konnten nicht festgestellt werden.

## ANBAU

Warum sollten wir nicht wieder ein kleines Eckchen in unserem Garten für ein Angelikagärtlein reservieren? So haben wir diese wertvollen Pflanzen bei Bedarf gleich zur Hand und können die wildwachsenden Exemplare schonen. Unsere Vorfahren hatten Erfahrung im Angelikaanbau, und wir können uns vertrauensvoll an die alten Anweisungen über den Anbau halten. Lassen wir uns vom Kräuteraltmeister Jacobus Theodorus Tabernaemontanus, der 1731 sein Kräuterbuch herausgegeben hat, beraten:

„Dieses Gewächs wird hin und wieder bey uns in den Gärten gezeiet / und sonderlich wird die am meisten geprisen / die zu Freyburg im Breißgau / von den Mönchen in der Carthausen in grosser Menge gepflantzet wird / welche nicht allein in Teutschland / sondern auch in andere frembde Land verkaufft wird. Vom Samen zielet man junge Stöcklein / den säet man um S. Martins Tag / auf folgende Weiß: Man legt den Samen über Nacht in ein frisch Wasser / des Morgens wird er in ein gut schwarzertreich geworffen / der thut sich im Frühling aus dem Grund / wie der Samen des Körffels / und die erste Blättlein die herfür wachsen dem Peterleinkraut gleich. Diese junge Stöcklein setzt man in dem neuen Liecht, im Mayen aus / auf die anderthalb Schuh von einander. Im vierdten Jahr stösset der Stengel herfür / bringet Blumen und Samen / wann er abfällt / so wird der Stengel und Wurtzel holtzrechtig und verdorben. So man die Angelika in ein guten feisten Grund setzt / so besamet sie sich selbst / daraus dann junge Stöcklein wachsen/ die man versetzen kann: Sie müssen aber ein wolgebaueten Grund haben / müssen auch vom Unkraut jettet und wol gereiniget / und offermals mit überschlagenem Wasser begossen werden.«

Die Erzengelewurz wird eine stattliche, bis zu zwei Meter hohe Pflanze. In meinem Kräutergarten stehen eine Angelika und ein chinesischer Rhabarber, Rheum palmatum, wie zwei mannshohe Wächter zwischen den anderen kleinen Kräutern.

Die Angelika ist eine Bereicherung für den Garten, sie wirkt durch ihre imposante Erscheinung und zudem verströmen die Blätter und vor allem die Blüte einen aromatisch-süßen Duft. Sie liebt tiefgründigen, humusreichen, feuchten Boden. Wir können sie aus Samen ziehen oder Pflänzchen kaufen. Der Same verliert schnell seine Keimkraft; am sichersten ist, wenn wir von unserer ersten Pflanze die ausgereiften Samen gleich wieder in den Boden säen. Die im Spätsommer gesäten Pflänzchen auf etwa 15 cm Abstand vereinzeln. Sie überstehen den Winter gut. Wie wir uns erinnern, kommt diese Pflanze ja aus dem rauhen Norden, aus Island. Im Frühjahr auf einen Abstand von 80-100 cm pflanzen. Gut gießen, Angelika verträgt lang andauernde Trockenheit ebensowenig wie Staunässe und bevorzugt sonnige bis halbschattige Standorte. Angelika ist eine zweijährige Pflanze und erreicht im zweiten oder dritten Jahr ihre volle Höhe, sie wirkt am schönsten als Solitärpflanze.

Wenn man die Pflanzen nicht zum Blühen kommen läßt, kann man die eigentlich nur zweijährige Angelika mehrere Jahre halten. Der Stengel wird dann immer dicker, die Wurzel kräftiger.

Die Wurzeln kann man am Ende des ersten oder im zweiten Jahr ernten. Die Wurzeln des ersten Jahres sind kleiner, aber zum Kandieren und zur Teezubereitung günstiger, da die älteren zweijährigen Wurzeln oft holzig und wurmig sind. Angelika erst wieder nach 5-6 Jahren an den gleichen Ort pflanzen, sie gedeiht am gleichen Standort innerhalb kurzer Zeit nicht mehr gut.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Die Nordländer haben seit jeher die Angelika als Gemüsepflanze geschätzt, Stengel und Blätter wurden als Gemüse gekocht. Die Lappen, so berichtet Marzell, sammeln die jungen Blütendolden, zerhacken und kochen sie mit Rentiermilch auf, bis alles zu einer dicken Masse stockt, füllen diese in Rentiermägen und hängen sie 1 Jahr zum Trocknen auf. Dies soll einen vorzüglichen Käse ergeben. Um es sich im kalten Island so richtig warm werden zu lassen, braut man noch heute aus der Angelika einen Schnaps. Die jungen Blätter duften und schmecken aromatisch und eignen sich sehr gut als Würze von Soßen, Fisch und Fleischspeisen. Die saftigen jungen Stengel werden wie Rhabarber geschält und weichgekocht. Mit Käse überbacken oder mit einer Sauce servieren. Diese Stengel können aber auch zu gleichen Teilen mit Rhabarber gemischt zu einem Mus oder zu Marmelade verarbeitet werden. Die jungen Stengel und Blattstiele passen auch gut zu Stachelbeer- und Pflaumenmarmelade. Vorher extra

weichkochen und schälen und noch etwas mit der Marmelade mitkochen. Kandiert werden sie wie Zitronat in Kuchen mitbacken oder zum Garnieren über Eis und Süßspeisen gestreut.

#### *Kandierte Angelikastengel*

Junge frische Angelikastengel vor der Blüte und nicht dicker als ein kleiner Finger sammeln und wie Rhabarber abschälen. In kleine Stücke schneiden und in Wasser weichkochen. Abseihen und das Wasser wegschütten (oder als Heiltee trinken, bitter, aber gesund für den Magen). Eine Zuckerlösung kochen: 1 kg auf einen Liter Wasser, 5 Minuten sprudelnd kochen lassen und über die Angelikastengel gießen. Zugedeckt über Nacht stehen lassen. Von diesem Sirup die Hälfte abnehmen und aufbewahren zur weiteren Verarbeitung für Kuchen, Eis, Kuchenbelag, Pudding. Es sollte noch genügend Sirup bleiben, daß die Stengel gut bedeckt sind. Diesem restlichen Sirup eine halbe Tasse Zucker zufügen, wieder aufkochen und 5 Minuten kochen lassen und über die Stengel gießen. Über Nacht stehen lassen. Diese Prozedur (jetzt nichts mehr von dem Sirup abnehmen) noch dreimal wiederholen und danach die Stengel gut abtropfen lassen.. Die Stengel kurz in warmen Wasser waschen und auf einem Backblech an der Luft trocknen lassen.

Jetzt einen neuen Sirup kochen, 500 g Zucker auf einen Liter Wasser so lange unter kräftigem Rühren kochen, bis der Sirup dick wird. Stengel darin kurz aufkochen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem mit Stanniolpapier belegten Backblech an der Sonne oder im offenen Backofen trocknen.

Die frochgrünen Stengel in kleinen Schachteln aufbewahren. Sie eignen sich gut zum Verzieren von Eis, Cremes, Kuchen usw. Sie ähneln im Aussehen dem Zitronat, schmecken aber meiner Ansicht nach viel besser.

Der restliche Sirup, in Flaschen gefüllt, kann im Kühlschrank aufbewahrt werden. Man kann ihn auch einwecken. Er eignet sich gut zum Verfeinern von Kuchen, Süßspeisen, Eis usw. Mit Mineralwasser verdünnt, ergibt er eine erfrischende Angelikalimonade.

#### *Angelikas Teekuchen*

4 Eier –

125 ml Angelikasirup (fällt bei der Herstellung von kand. Angelikastengeln ab)

125 g Butter

250 g Mehl

2 Eßlöffel Rum

2 Eßlöffel in Rum eingeweichte Rosinen

4 Eßlöffel f eingeschnittene kandierte Angelikastengel  
abgeriebene Schale einer halben Zitrone

Unter das steifgeschlagene Eiweiß die verquirlten Eigelbe und den Sirup mischen, 15 Minuten rühren. Das Mehl, die zerlassene Butter unterrühren, die restlichen Zutaten zugeben. In eine gefettete Kastenform füllen und bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten backen.

#### *Chartreuse-Bonbons*

1/2 Liter süße Sahne

500 g Zucker

2 Eßlöffel Honig

2 Eßlöffel Chartreuselikör

Sahne, Zucker und Honig unter ständigem Rühren kochen bis eine zähe, hellbraune Karamelmasse entsteht. Dies dauert ca. 20-30 Minuten. Wenn ein Tropfen dieser Masse, in kaltes Wasser gespritzt, nicht zerfällt und eine knetbare Konsistenz annimmt, ist der Karamel fertig. Vom Feuer nehmen, den Chartreuse unterrühren (Vorsicht, spritzt stark) und auf ein mit Butter gefettetes Blech streichen. Bevor die Masse hart wird, in kleine Würfel schneiden.

## **BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN**

*Angelica archangelica*

*Vorkommen:*

Nord- und Mitteleuropa, Nordasien, Nordamerika

*Standort:*

Wiesen, Wälder, Ufer, feuchte Stellen

*Beschreibung:*

angelaufen, 2- bis 3fach gefiederte Blätter, die aus einer

bis 2,50 m hohe Pflanze, armdicke Stengel, fein gerillt, hohl, teilweise dunkelrot

bauchigen Scheide entspringen.

Kugelige, grünliche Blüten, aromatischer Geruch aller Teile, Blütezeit: Juli bis August

*Sammelzeit:*

Wurzel: zeitiges Frühjahr oder später Herbst Samen: September/Oktober

*Astrologische Zuordnung:*

Sonne/Jupiter

# FARNKRAUT

*Dryopteris filix-mas (L.) Schott - Wurmfarne*  
Familie der Schildfarngewächse - *Aspidiaceae*

Es wäre wirklich leichter, ein ganzes Buch über den Farn zu schreiben, als seine Geschichte auf ein paar Seiten zusammenzufassen. Ich will trotzdem versuchen, etwas von dem Zauber des Farns in diesen Zeilen einzufangen. Die Geschichte des Farns beginnt vor 395 Millionen Jahren! Es war die Zeit des Devon, der dritten Periode des zweiten Erdzeitalters. Damals gab es auf unserer Erde zum erstenmal Farnkräuter. Und dann, »nur« 50 Millionen Jahre später, im Karbon, dem Steinkohlezeitalter, entwickelte sich der Farn so prächtig, daß man unter riesigen Farnkräutbäumen spazieren gehen konnte. Nein, das ist etwas voreilig, denn uns, die Menschen, gab es noch lange nicht, und das Leben in den riesigen Farnkraut- und Schachtelhalmwäldern konnten damals nur die eben sich aus den Fischen entwickelten Urlurche genießen. Was in diesen gigantischen Sumpfwäldern noch so kreuhte und fleuchte läßt sich schnell aufzählen: Spinnen, Insekten, Tausendfüßler. Das Leben auf dem Lande stand noch ganz am Anfang seiner Entwicklung. Im Karbon war das Klima sehr mild, es herrschten optimale Voraussetzungen für ein üppiges Pflanzenwachstum. Und was damals von den Farnkraut- und Schachtelhalmriesen zu Boden sank und sich Schicht auf Schicht lagerte, das schieben wir heute als Steinkohle in unseren Ofen. Die Farne stellen einen grundlegenden Schritt in der Evolution der Pflanzen dar. Sie bilden ein wichtiges Glied zwischen den Moosen und den höher entwickelten Samenpflanzen. Zur Zeit ihres Höhepunktes im Karbon waren sie eine weit entwickelte Pflanzenart, die heutigen blühenden und samenragenden Pflanzen waren noch nicht »erfunden«.

Die Farne sind im Laufe der Millionen Jahre geschrumpft, wir stehen heute vor den kümmerlichen Resten ihrer einstigen Pracht. Nur in den tropischen Wäldern sind noch kleine Farnbäume erhalten geblieben. Noch heute stehen die Farne am Entwicklungspunkt zwischen Moosen und blühenden Pflanzen, jedes der Farnkräuter in unseren Wäldern erinnert an die riesigen Sumpfwälder in den ersten Zeiten der Erde.

Alle Farne haben etwas Geheimnisvolles. Am meisten scheinen die Menschen früherer Zeiten über das Geheimnis der Vermehrung des Farns gegrübelt zu haben. Wie kann eine so stattliche Pflanze wie z. B. der Wurmfarne sich vermehren, ohne Blüten und Samen zu entwickeln? Das kann doch nicht mit rechten Dingen zugehen! Wir kennen heute die botanische Lösung dieses Rätsels. Wir wissen, daß es vor den höher entwickelten Blütenpflanzen noch eine andere Möglichkeit zur Vermehrung gab: Im Sommer kann man auf der Unterseite der Farnwedel seltsame Zeichen finden. Es sind viele braune Pünktchen, paarweise angeordnet, in feine Schleier gehüllt. Sie erinnern irgendwie an Schalttafeln eines technischen Gerätes oder an einen verschlüsselten Code. Aus diesen »Schaltknöpfchen«, die Botanik nennt sie Sori, rieselt ganz feiner Staub. Dieser hellgelbe Staub sind die Sporen der Pflanze. In der Spätsommerzeit können wir unter den Farnpflanzen ganz kleine Pflänzchen finden, sie scheinen eine ganz andere Pflanzenart zu sein, so fein und unscheinbar sind sie. Sie ähneln etwas einer kleinen Algenpflanze. Doch diese Pflänzchen sind aus dem Sporenstaub e herangewachsen. Auf ihren Blättern entwickeln sich männliche und weibliche Geschlechtszellen. Aus der Befruchtung der Eizellen aus dieser Vorkeimgeneration entsteht wieder eine sporenbildende, ungeschlechtliche Farnpflanze. Der Farn hat also noch immer keine Blüten entwickelt, er gibt seine ganze Kraft hin zur schönen Ausbildung seiner Blätter. Die sind ihm auch wirklich gut gelungen, sie sind ein Schmuckstück in unseren Wäldern.

Die sporenbildende Generation, die Pflanzen mit den hohen Farnwedeln, wie wir sie hauptsächlich vom Wurmfarne kennen, werden zu Heilzwecken verwendet. Diese Blätter enthalten wie auch die Wurzel viele Substanzen, z. B. Aluminium und Kali, die in den kleinen geschlechtlichen Farnpflänzchen fehlen. Will man die Farnwedel zum Heilen gebrauchen, so sammelt man sie am besten im Hochsommer, wenn die Sporenhäufchen (Sori) entwickelt sind.

In unseren Wäldern gibt es verschiedene Farnarten, doch der in der Heilkunde gebräuchlichste, der Wurmfarne, ist einfach von den anderen zu unterscheiden. Der Wurmfarne wurde früher Farnmännlein genannt wegen seiner dick ausgebildeten Wurzeln und der kräftigen Blätter. Seine gefiederten Farnwedel entspringen direkt aus der Wurzel. Es gibt auch ein Farnweiblein (*Athyrium filix-femina*). Bei diesem Farnfräulein sind die Sori länglich geformt, manchmal hufeisenförmig gebogen, während die des Männleins nierenförmig sind. Bei ihr wirkt alles -anmutiger und sanfter. Wer diesen feinen Unterschied nicht erkennen kann, dem rate ich zu folgender Probe: Schneidet man den Blattstiel dieses Farns durch, erkennt man zwei Gefäßbündel. Der Wurmfarne hingegen hat .sieben.

Der Frauenfarne hat ähnliche Heilwirkungen wie der Wurmfarne, nur etwas schwächer. Früher hat man das Farnmännlein zur Behandlung der Männer gebraucht und den Frauenfarne zur Behandlung der Frauen.

Die Gefäßprobe schützt auch vor der Verwechslung mit dem Dornfarne (*Dryopteris carthusiana*), der fünf Gefäßbündel hat. Die Wedel dieses Farns sind mehrfach gefiedert, die einzelnen Fiederchen scharf gezähnt wie kleine Dornen. Dieser Farn wird nicht zu Heilzwecken verwendet.

Der größte Farn unserer Wälder, der König der Farne, ist der Adlerfarne (*Pteridium aquilinum*). Er steht stolz auf einem langen Stiel, erst weiter oben breitet er seine weiten Wedel mit Adlerschwingen aus. Er wächst in großen Beständen und wurde früher zur Düngung und als Einstreu verwendet.

Der Hirschzungenfarne (*Phyllitis scolopendrium*) ist ein kleiner Vertreter der Farne. Seine Blätter sind ungeteilt und ähneln einer glatten Zunge.

Er gehört zu den seltenen Farnen und steht unter Naturschutz. Er ist ein altes Heilmittel für Lungen- und Milzkrankheiten. In Staudengärtnereien kann man ihn erstehen, und gibt man ihm ein schattiges, nährstoffreiches Plätzchen im Garten, entwickelt er sich prächtig.

Zu diesem kleinen Farnmännchen gehört ein besonders schönes Farnfräulein. Die zarten Wedel des Frauenhaarfarns (*Adiantum capillus-veneris*), filigran in viele Fiederblättchen aufgeteilt, sind die schönsten Blätter in der Farnfamilie. Die Stiele der Fiederblättchen sind haarfein. Die Blätter dieses Farns bleiben beim Eintauchen in Wasser trocken, die Wassertropfen gleiten an ihnen ab. Daher kommt der lateinische Name der Pflanze, er setzt sich aus der Silbe a = nicht und dem griechischen diainein

benetzen zusammen. Wir kennen den Frauenfarn hier nur als Zierpflanze. In den südlichen Alpen und im Tessin hat er seine natürlichen Standorte. Er ist eine altbekannte Lungenheilpflanze.

Aber die Farnkräuter wurden nicht nur wegen ihrer Heilstoffe gesucht. Viele Jahrtausende hindurch war das Farnkraut, besonders der Wurmfarne, eine der bekanntesten Zauberpflanzen. Er galt in allen Kulturen, die das Farnkraut kannten, als eine magische Wunderpflanze. Mit verschiedenen Ritualen versuchte man sich der Zauberkraft dieses beseelten Pflanzenwesens zu bemächtigen. Es sind uns unzählige Geschichten, Sagen, Märchen und Lieder erhalten geblieben, die von der großen magischen Kraft des Farnkrauts erzählen. Sie lassen die alten Bilder wieder erscheinen, in denen der frühere Mensch die Wesenskräfte der Natur erschaut hat.

Wie kam es wohl, daß gerade dem Farnkraut seit vielen Jahrtausenden eine so starke magische Kraft zugesprochen wurde? Der Mensch sah in dieser Pflanze ein tiefes Gleichnis, ein inneres Bild, das wir heute kaum nachvollziehen können. Manchmal spüren wir noch ein wenig von dem Zauber dieser Pflanze, wenn wir im Wald ganz unverhofft auf ein Nest junger Farnkrautwedel stoßen, die sich in wunderschönen Spiralen entrollen. Diese Spiralform hat die Menschen auf das Farnkraut aufmerksam gemacht. Die Spirale ist eines der ältesten Symbole der Menschheit. Von den frühen steinzeitlichen Felsenmalereien über Vasenverzierungen und Wandmalereien in allen Kulturen bis in unsere Neuzeit finden wir die Spiralen, wo immer der Mensch mit einem Symbol den geistigen Entwicklungsweg, der sich kreisend und doch immer höher steigend aufwärts bewegt, ausdrücken möchte. Dieses Symbol ist universell. Es hat seine Entsprechung im Makrokosmos in den riesigen Spiralnebeln der Galaxien, in unserem Körper im wirbelförmigen Haaransatz, den Wirbelformen am Herzen, den Spiralenformen an unseren Fingerkuppen usw. Die Menschen sahen den Gang der Sonne am Himmel als Spirale. In Spiraltänzen ahmte man diese Bewegung nach, um sich so in die kosmischen Kräfte einzuschwingen. Die Tänze wurden besonders an den zwei Sonnwendtagen getanzt. Diese alte Verbindung hat sich in Bräuchen noch lange erhalten. Wer Farnkraut zu magischer Verwendung sammeln wollte, konnte dies nur, so berichten die alten Geschichten, an Sonnwend und Weihnachten.

Die Spirale galt lange als Glücks- und Heilsymbol, und so wurden die Farnwedel, besonders wenn sie noch zu einer Spirale aufgewickelt waren, bei vielen Festen verwendet. P. Cyrill von Crasinski weist in seinem Buch »Die geistige Erde« auf einen alten Farnwedelbrauch hin, der sich etwas umgewandelt bis in unsere Zeit erhalten hat. Die quäkenden, sich blitzschnell aufrollenden Papierschlängen, die zur Zeit des Karnevals so viele Kinder in Entzücken versetzen, sind stilisierte Farnkrautspiralen. Während der Saturnalien, den altrömischen Festen mit Umzügen, ähnlich den heutigen 'Karnevalsprozügen', hat man sich mit Farnkrautwedeln beworfen. Dies galt als Glücksbringend. Aus den Farnsamen beziehungsweise Sporen, die man sich gegenseitig übergestreut hat und die Liebe und Kinderreichtum bringen sollten, sind unsere Papierkonfetti geworden. Dieser Farnkrautsame (wir wissen, daß es eigentlich Sporen sind) wurde auch Blüte der Liebenden genannt und galt das ganze Mittelalter hindurch bis weit in unsere Zeit hinein als kräftiges Liebeszaubermittel. Jedes Kind wußte, daß Farnkrautsamen ihren Besitzer glücklich und reich machen, daß er kraft ihrer Wirkung die Tiere verstehen und Schätze finden kann. Der heute gebräuchliche lateinische Name des Farnkrautes bezieht sich noch immer auf diese alte Sage - Filix = glücklich, mas = Männchen. Er gewinnt Herrschaft über Erde und Wasser und wird sogar, wenn er will, unsichtbar. Über diese Gabe des Farnkrautsamens, unsichtbar zu machen, gibt es viele Geschichten. Diese hier wurde in etlichen Variationen immer wieder erzählt:

Ein Bauer suchte in der Mittsommernacht sein verlorenes Fohlen. Er irrte durch die Wiesen und suchte schließlich im Wald. Dort fiel ihm etwas Farnsamen in die Schuhe, als er an einem großen Farnkraut vorbeistreifte. Er konnte das Fohlen nicht finden und ging schließlich wieder nach Hause. Dort bemerkte er, daß ihn niemand beachtete. »Ich habe das Fohlen nicht gefunden«, gestand er laut. Alle erschrakten heftig, denn sie hatten nur seine Stimme gehört, konnten ihn aber nicht sehen. So hat er noch ziemlich lange die anderen verängstigt, bis er am Abend seine Schuhe auszog, die Farnsamen ihre Wirkung verloren und er wieder sichtbar wurde.

Daß der Sporenstaub nicht die »richtigen« Samen sind, hat man schon gewußt, doch wo waren die Samen des Farnkrauts? Nur an Sonnwend und an Weihnachten, so glaubte man, trägt das Farnkraut Samen. Erst durch ein kompliziertes Ritual konnte man sie finden. Zu manchen Zeiten scheint ein richtiges Farnkrautsamen-Fieber ausgebrochen zu sein, jeder wollte sie finden. Die christlichen Herren der damaligen Zeit befürchteten schon ein Wiederaufbrechen der alten Glauben. So wurde an vielen Orten das Sammeln von Farnkrautsamen verboten. Der Herzog Maximilian gab im Jahre 1611 ein Gebot heraus, nach dem es bei Strafe verboten war, den Samen zu holen. Auch die Synode von Ferrara erließ im Jahre 1612 das Verbot, den Farnkrautsamen zu sammeln.

Wie die Samen, so hat man auch die Farnwedel als Zaubermittel aus dem Walde geholt. Sie wurden in die Ställe gehängt, um die Tiere vor Krankheit zu schützen. Sie sollten fruchtbar machen, und Frauen, die gerne ein Kind wollten, hingen sich die Farnwedel in die Schlafstube. Interessant ist in diesem Zusammenhang, daß der weibliche Schleim in der Scheide zur Zeit des Eisprungs unter dem Mikroskop betrachtet genau die Form von Farnwedeln aufweist.

Auch die Wurzel des Farns galt als starkes Mittel, um alles Böse abzuwenden. Man hat sich aus den Wurzeln kleine Hände geschnitten oder das Johannishändchen, das einer Kinderfaust ähnliche Herzstück der Wurzel, herausgenommen und es als Amulett um den Hals getragen. Es sollte stark machen und vor Krankheit schützen. Aber die Farnwurzel konnte auch gefährlich werden. Manche Farnwurzeln entwickelten sich zu sogenannten Irrwurzeln. Wenn ein Mensch auf sie tritt, soll er sich im Wald verirren und nicht mehr zurückfinden. Noch lange hat sich der Ausspruch »Bist wohl auf eine Irrwurz getreten« erhalten, den man zu jemandem sagte, der sich verirrt hatte.

Zum Schluß möchte ich Hildegard von Bingen über das Farnkraut reden lassen, die in diesem Absatz aus ihrem Buch »Naturkunde« das Wissen über das Farnkraut in ihrer Zeit zusammenfaßt:

»Der Farn ist warm und trocken und hat auch ein mittleres Maß an Saft. Der Teufel flieht die Pflanze, und sie hat gewisse Kräfte, die an die der Sonne gemahnen, weil sie wie die Sonne das Dunkel erhellt. Sie vertreibt so Trugbilder, fantasias, und deswegen lieben sie die bösen Geister nicht. An dem Platze, an dem sie wächst, übt der Teufel sein Gaukelspiel selten aus, und das Haus, an

dem der Teufel ist, meidet und verabscheut sie. Blitz, Donner und Hagel fallen dort selten ein, und auf dem Acker, auf dem sie wächst, hagelt es selten. Wer den Farn bei sich trägt, ist sicher vor den Nachstellungen des Teufels und vor bösen Anschlägen auf Leib und Leben. Wie den Menschen Sinn für das Gute und das Böse innewohnt, so sind auch gute und schlechte Kräuter für ihn gewachsen...«

*Hildegard von Bingen, Naturkunde, Otto Müller Verlag, Salzburg.*

## HEILWIRKUNG

Friedrich der Große bezahlte einem Apotheker für ein Geheimmittel gegen Bandwürmer eine stattliche Jahresrente und verlieh ihm obendrein dafür noch die Würde eines Hofrates. Dieses Geheimmittel, so wissen wir heute, enthielt einen großen Teil gepulverte Wurmfarne Wurzel.

Der Wurmfarne gehört zu den bekanntesten Bandwurmmitteln aus unserer Kräuterapotheke. Seine Wirkstoffe lähmen die Bandwürmer, sie können sich im Darm nicht mehr festhalten und werden durch ein anschließend eingenommenes Abführmittel aus dem Darm entfernt. Für eine Bandwurmkur hat man die gepulverte Wurzel oder den Extrakt aus der Wurzel verwendet. Leider ist der Farnkrautwirkstoff in zu hoher Dosis eingenommen auch für den Menschen schädlich. Dagegen ist eine zu gering dosierte Anwendung unwirksam. Die Vergiftungserscheinungen beginnen meist mit Kopfschmerzen, Schwindel. Später treten Ohnmachtsanfälle, Bewußtlosigkeit und Krämpfe hinzu. Die Leber und die Nieren werden sehr stark geschädigt, und der Tod tritt durch Krämpfe und Atemlähmung ein. Ich möchte deshalb vor einer unsachgemäßen Kur mit dem Wurmfarne warnen. Man sollte sich hier lieber in die Hand eines erfahrenen Behandlers begeben.

Sehr viel ungefährlicher ist die Behandlung der kleinen weißen Madenwürmer. Sie treten besonders häufig bei Kindern auf, befallen aber auch gelegentlich Erwachsene. Die kleinen Quälgeister besiedeln den Dickdarm und den Mastdarm und sorgen hier für den lästigen Juckreiz. Leibschmerzen, Zähneknirschen im Schlaf, dunkle Ringe unter den Augen sind weitere Anzeichen für einen Wurmbefall. Und schließlich gibt eine Inspektion des Stuhls die letzte Gewißheit.

Madenwürmer sind in den meisten Fällen mit diätischen Maßnahmen zu vertreiben. Menschen, die viel Rohkost und Vollwertnahrung essen, werden viel weniger von Würmern befallen. Man sollte daher viel Rohkost genießen, vor allem Salate von geraspelten Karotten, Sellerie und, falls es die Jahreszeit erlaubt, viel Bärlauchsalat. Weitere geeignete Nahrungsmittel sind rohes Sauerkraut, Zwiebeln, Kürbiskerne und viel Knoblauch.

Die Kur wird unterstützt durch Einläufe mit Knoblauchwasser. 2 Zehen mit 1/4 Liter Wasser aufkochen (den Topf zugedeckt lassen). Auf Körpertemperatur abkühlen lassen, abseihen und zum Einlauf verwenden. 2- bis 3mal wöchentlich. Als Getränke eignen sich Karottensaft, Sauerkrautsaft, Ysoptee (*Hyssopus officinalis*), Wermuttee (*Artemisia absinthium*), Tee von strahlenloser Kamille (*Matricaria discoidea*), Tausengüldenkrauttee (*Centaurium minus*).

Der Wurmfarne kann äußerlich ohne Gefahr als Heilmittel verwendet werden. Wir brauchen hier keine Angst vor Nebenwirkungen zu haben.

Die Tinktur wird zu Einreibungen und zu Umschlägen verwendet. Sie hilft bei Kreuzschmerzen, Ischias, Schmerzen und Ziehen bei Rheuma und Gicht, Nervenschmerzen, Schmerzen, die durch Kälte und Zug entstanden sind, Zahnschmerzen, Wadenkrämpfen, Schreibkrampf, Krampfadern. Auf die schmerzende Körperstelle wird ein Umschlag aus einer in Farntinktur getränkten Kompresse (kleines Handtuch, Windel etc.) gelegt, mit einem weiteren Handtuch abdecken und eine Wolledecke darüberlegen. Eventuell eine warme Bettflasche dazwischenlegen.

Bei der Behandlung von Wadenkrämpfen und Schreibkrämpfen empfehle ich heiße Fuß- und Handbäder mit einem Absud der Wurzel. 2 Tassen frische oder getrocknete Wurzel mit 5 Liter Wasser aufkochen und abseihen. Dieses Fußbad hilft in vielen Fällen bei krampfhaften Kopfschmerzen. Es sollte als Kur öfters angewandt werden.

Doch nun möchte ich verraten, wie die heilkräftige Tinktur hergestellt wird: Es ist für mich jedesmal wieder beeindruckend, wenn ich die große Wurzel des Wurmfarne ausgrabe. Sie ist ein Kunstwerk! Viele kleine Wurzelarme sind zu einem dicken Zopf geflochten. Ich löse sie auseinander und reinige sie. Dann schneide ich sie in kleine Stücke, sie duften wild-aromatisch. Immer wieder halte ich inne, um sie zu bestaunen. Sie haben ihre weißliche Farbe verändert und leuchten jetzt phosphorgrün in ihren dunkelbraunen Haarpelzen. In der Wurzel finde ich das Herzstück, die kleinen Wurzelfinger sind wie zu einer Faust gekrümmt. Das ist also das Johannishändchen, das sich in früheren Zeiten die Menschen als Amulett umgehängt haben. Es sieht aus wie ein kleines Igelchen.

Die frischgeschnittenen Wurzelstücke fülle ich in ein Weithalsglas und übergieße sie mit Ansetzbranntwein. Auf eine Wurzel rechne ich ca. 3/4 Liter Branntwein. Gut verschlossen wird das Glas 3-1 Wochen stehen gelassen. Danach seihe ich die Flüssigkeit ab und bewahre sie in dunklen Flaschen auf.

Diese Tinktur sollte jedes Jahr neu hergestellt werden. Ich habe die Erfahrung gemacht, daß die Heilkräfte der Wurzel sich im Alkohol am besten konservieren, ein angesetztes Öl ist nicht so wirkungsvoll. Tinktur und Öl in der Flasche gut kennzeichnen, damit keine Verwechslungen mit anderen Tinkturen geschehen können: »Nicht zum innerlichen Gebrauch«.

Aber damit sind wir mit unserem Farnmännlein noch nicht fertig. Auch in den Farnwedeln, den gefiederten Blättern, schlummern Heilkräfte. Man kann sie besonders während der Nacht wirken lassen. Die Kräuterpfarer Künzle und Kneipp haben ihren Patienten, die unter Rheuma und Gicht litten, Kissen und Matratzen mit Farnkraut gestopft empfohlen. Eine Medizin, die im Schlaf wirkt. Man sammelt für ein Kissen, das man unter die schmerzenden Körperteile legt, das Farnkraut im Hochsommer, wenn die Sporen reif sind. Sie sollten aber auf keinen Fall naß sein, also am besten zur Mittagszeit sammeln. Die kleinen Blättchen vom Stiel streifen und ein Kissen damit ca. 3-4 cm dick stopfen.

Die Farnkrautduftnote (Fougere) vieler Seifen, Parfüms, Badewässer usw. stammt übrigens nicht vom Farnkraut, sondern von einer Destillation aus Eichenmoos.

Die Farnkrautwurzel und deren Zubereitungen sind verschreibungspflichtig. Die Wurzel ist als „Rhizoma Filicis« und der Extrakt aus der Wurzel als „Extractum Filicis« erhältlich.

Medikamente, die Farnkraut enthalten: Digestodoron (Weleda) zur Anregung der Verdauung. Wurmfarne werden heute nicht mehr für Bandwurmpreparate verarbeitet, da die benötigte Menge zu giftig ist. Früher hat man nur das Öl aus der Wurzel verwendet.

Homöopathische Zubereitungen sind ab D 4 rezeptfrei.

## Kommission E

Für den Wurmfarne wurde 1993 eine Negativmonographie erstellt. Eine Wirksamkeit für die beanspruchten Anwendungsbereiche wurde nicht belegt. Aufgrund der Risiken kann eine innere Anwendung nicht vertreten werden. Die äußere Anwendung wird ebenfalls nicht empfohlen.

## TIERHEILKUNDE

Vor dem Farnkraut fliehen wirklich die bösen Geister, und zwar besonders solche, die viele Beine haben und Mensch und Tier quälen. Wer seinen Hund vor Flöhen schützen will, der sollte ihm Farnkraut ins Lager legen. Farnkraut ist ein sehr gutes Streu für Hühnerställe, da es die Hühnerflöhe abhält. Das Farnkraut wird in den alten Kräuter-, Büchern als *Heilmittel für Pferde* gelobt. Ich habe damit noch keine Erfahrung und möchte hier nur den alten Hieronymus Bock in seinem 1577 erschienenen Kräuterbuch erwähnen:

»Diser wurtzel ein stuck einem Roß / so nider gefallen / und man nit wissen kan / was es für ein presten sey / under die zungen gelegt / das facht also bald an zustallen und misten / und stehet widerumb auff / das hab ich selbs warhafftig befunden. «

## ANBAU

Pflanzen der verschiedenen Farnarten sind im Handel erhältlich. Der Wurmfarne bevorzugt humusreichen Boden und schattige Standorte. Er ist eine ausdauernde Pflanze, seine Wedel sterben im späten Herbst ab und erscheinen im nächsten Frühjahr wieder neu. Der Wurmfarne wächst gern im Schatten der Bäume, man pflanzt ihn im Abstand von 40-50 cm. Der Königsfarne wird bis zu 180 cm hoch, er ist eine wunderschöne grazile Pflanze. Seine Wurzeln können wie die des Wurmfarne verwendet werden, sie wirken nur etwas schwächer.

Farnkrautblätter enthalten viel Kali. Deshalb eignen sie sich gut zum Mulchen von Kartoffelpflanzungen. Man deckt die Erde zwischen den Pflanzen mit den Farnkrautwedeln ab und gibt außerdem ins Pflanzloch Farnkraut. Unter Erdbeeren gelegt, verhindern die Farnkrautblätter deren schnelles Faulen. Legt man die Regale im Keller mit Farnkraut aus, so hält sich gelagertes Obst und Gemüse viel länger, da das Farnkraut sehr stark fäulniswidrig ist. In Farnkrautblätter eingewickelter Käse und Quark hält sich ebenfalls länger frisch.

Leider sind die konservierenden Kräfte des Farnkrautes fast ganz in--Vergessenheit geraten, wir könnten auf viele giftige Behandlungsmethoden verzichten, wüßten wir noch mehr, über diese Kräfte des Farnkrautes und anderer Pflanzen. Ausführlich berichtet darüber Dr. Müller in seinem 1874 erschienenen Kräuterbuch:

»Bei unserer letzten Anwesenheit in London machten wir häufig die Bemerkung, daß das zum Verkauf ausgestellte Obst, besonders das werthvollere, in Farrenkraut verpackt war. Wir schenkten anfangs diesem Umstande keine besondere Aufmerksamkeit, weil wir der Meinung waren; daß das Farrenkraut lediglich aus Mangel an Weinblättern zu diesem Zwecke verwendet werde; bis uns ein Freund, der berühmte Botaniker L. darauf aufmerksam machte, daß das Farrenkraut die Eigenschaft besitzt, die damit umgebenden Stoffe, thierische wie vegetabile, längere Zeit frisch zu erhalten und von Verderben zu bewahren. Auf der Insel Mon verpackte man deshalb auch die Heringe, welche frisch versendet werden, in Farrenkraut. Ein von uns angestellter Versuch, das Farrenkraut zur Aufbewahrung von Kartoffeln zu benutzen, hat sich vollständig erprobt. In einer Grube wurde die Hälfte der dort aufgeschichteten Kartoffeln mit Stroh, die andere mit Farrenkraut umgeben. Im Frühjahr waren die ersteren größtenteils verfault, während sich die letzteren vollkommen gut erhalten hatten. «

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

*Dryopteris filix-mas*

*Vorkommen:*

in Europa fast überall, Nordafrika, Asien, Nordamerika

*Standort:*

in Wäldern, humusreiche Böden

*Beschreibung:*

gefiederte, wechselständige Fieder, an der Blattunterseite

bis ein Meter hohe grüne Wedel, trichterförmig angeordnet, ein- bis zweifach

Doppelreihen

Sporenhäufchen in

*Verwechslungsmöglichkeiten:* mit verschiedenen anderen Farnarten, Gefäßprobe machen, der Wurmfarne hat 7 Gefäßbahnen, die man beim Querschnitt des Blattstiels erkennt. Der »weibliche« Farn hat nur 2, der Dornfarne 5

*Sammelzeit:* Wurzel: August/September Blätter: Juni-September

*Inhaltsstoffe:* Filmaron, Filicin, Phloroglucin, ätherische Öle

*Astrologische Zuordnung:* Saturn/Merkur

## FRAUENMANTEL

*Alchemilla xanthochlora Rothm.*

Familie der Rosengewächse - *Rosaceae*,

Der Frauenmantel ist eine richtige Märchenpflanze. Das Blatt ist so wunderschön zu einer Schale gefaltet, als warte es auf ein Geschenk, das vom Himmel fällt. Und am nächsten Morgen liegt tatsächlich eine glänzende, kristallklare Zauberperle in diesem Blattkelch.

Nein, es ist kein „normaler“ Tautropfen, was da aus dem sanftgrünen Blattschoß leuchtet, es ist ein Tropfen „Himmelswasser“. So nannten ihn jedenfalls die Alchemisten des Mittelalters. Sie wußten von den besonderen Kräften dieser Tropfen und sammelten sie morgens bei Sonnenaufgang ein. Diese Tropfen waren Teil eines wohlgehüteten Pflanzengeheimnisses, und alles, 'was wir von der Überlieferung wissen, ist, daß sie mit diesem „Himmelswasser“ den Stein der Weisen herstellen konnten. Für sie war der Frauenmantel ein kleiner Alchemist, der das Wasser aus der Erde in sich aufsaugt, „läutert“ und wieder abgibt, um es dem Himmel zu opfern, es der letzten Stufe der Verwandlung hinzugeben. Sie sahen darin ein tiefes Sinnbild für den Weg des Menschen. Der lateinische Name des Frauenmantels, »Alchemilla«, deutet noch auf die alte Liebe der Alchemisten für diese Pflanze hin.

Und für alle, die es ganz genau wissen möchten, muß ich jetzt eine »realistische« Erklärung der »Himmelstropfen« geben. Der Frauenmantel scheidet am Morgen an der Spitze seiner Blattzähnen kleine Wassertropfen aus. Diese sammeln sich am Grund des Blattkelches zu einem großen Tropfen. Nur bei feuchtem Wetter halten sich diese Tautropfen, meist ist die Verdunstung schneller und mittags sind sie verschwunden.

Viele alte Namen des Frauenmantels beziehen sich auf diese Erscheinung: Tränenschön, Taubecherl, Wasserträger, Wasserkelchblume. In den alten Kräuterbüchern findet man den Frauenmantel unter dem Namen Sinau oder Sintau, eine Zusammensetzung aus dem althochdeutschen sin = immer und au = Tau.

Ich kann mich an den schönen, so harmonisch gestalteten Blättern nicht satt sehen. Ich finde, es gibt keine Pflanze, die schönere Blätter hat als der Frauenmantel. Hierin steht der Frauenmantel ganz in der Tradition der Familie der Rosengewächse, zu der er gehört. Alle Mitglieder dieser großen Familie sind nach einem besonders edlen Maß gestaltet. Sie wirken oft dezent-elegant, anmutig und heiter. Der Frauenmantel hat all diese guten Anlagen zur Ausbildung seiner Blätter verwendet. Die Blüten hat er ein bißchen vernachlässigt, eine Besonderheit des Frauenmantels ist, daß seine Eizellen ohne Befruchtung Embryonen bilden. »Wie sehen eigentlich die Blüten vom Frauenmantel aus«, oder »Das ist die Frauenmantelblüte, die habe ich mir aber ganz anders vorgestellt.« Solches und ähnliches höre ich immer wieder, wenn ich auf meinen Kräuterkursen vom Frauenmantel erzähle. Die Blüten des Frauenmantels sind sehr klein, unscheinbar und grünlichgelb gefärbt. Sie duften süß, jedoch auch leicht muffig. Der Frauenmantel war schon immer eine Pflanze, die als besonders den Frauen zugehörig galt. In ihm sahen die alten Kräuterheilkundigen die Kraft der Venus, ihr Siegel zeigte sich ihnen in den grünlichen, duftenden Blüten, die die Grundfarbe dieses Planeten tragen, in der gefälligen, anmutigen Form des Blattes, das sich ganz in der Gebärde des Empfangenden öffnet. Ein großes Frauenheilmittel war der Frauenmantel immer unter den Schutz einer weiblichen Gottheit gestellt. Bei den Germanen war dies Freja, die Göttin der Liebe und der Fruchtbarkeit, und die heilkundigen Germanenfrauen haben den Frauenmantel als Heilmittel sehr geschätzt. Sie haben ihn bei abnehmendem Mond gesammelt, um damit Blutflüsse der Frauen zu stillen und Wunden zu heilen.

Nach der Christianisierung wurde der Frauenmantel unter die schützenden Mäntel der Maria gelegt und durfte den Namen der neuen Göttin tragen: Marienmantel oder »Unserer lieb Frauen Mantel«. Denn er erinnert, mit seinen gefalteten runden Blättern an die Mäntel, die die Frauen in früheren Zeiten trugen.

## HEILWIRKUNG

Der Frauenmantel ist in erster Linie ein Heilmittel der Frauen. Durch seine Kombination der Heilstoffe (bis jetzt hat man im Labor hauptsächlich Gerb- und Bitterstoffe darin gefunden) wirkt er heilend und stärkend auf die großen und kleinen Beckenorgane der Frau, ausgleichend und regulierend auf den ganzen weiblichen Organismus.

Schwangere sollten sich viel Frauenmantel sammeln und mit einer Teekur ca. 6 Wochen vor der Niederkunft beginnen. Sie sollten davon täglich 3 Tassen trinken und auch nach der Geburt noch etwa 3 Wochen lang mit täglich 1-2 Tassen die Kur fortführen. Der Tee stärkt den Uterus und kann so auf eine gute Geburt vorbereiten. Da er gleichzeitig blutstillend, und heilend wirkt, kann er so eventuell entstandene Verletzungen heilen und den Uterus reinigen. Außerdem fördert er die Milchbildung.-



#### *Teemischung zur Förderung der Milchbildung*

<i>Frauenmantel</i>	30 g
<i>Eisenkraut</i> ( <i>Verbena officinalis</i> )	15 g
<i>Bittere Kreuzblume</i> ( <i>Polygala amara</i> )	15 g
<i>Geißbraute</i> ( <i>Galega officinalis</i> )	20 g
<i>Fenchel</i> v	20 g

1 Teelöffel der Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt ansetzen, kurz aufkochen lassen, 5 Minuten ziehen lassen. 2 Tassen täglich.

#### *Teemischung zum Abstillen*

<i>Salbei</i>	20 g
<i>Wälnußblätter</i>	20 g
<i>Hopfenzapfen</i>	10 g

1 Teelöffel der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen. 2-3 Tassen täglich.

Auch bei Fluor (Weißfluß) kann der Frauenmantel helfen. Hierfür verwendet man den Frauenmantel innerlich als Tee und äußerlich zu Spülungen.

Er eignet sich gut zur Nachbehandlung einer Antibiotikabehandlung bei Trichomonaden- und Soorpilzbefall. Die gesunde Scheidenflora ist hier gestört und sollte wieder gestärkt werden, sonst bleibt sie anfällig für Erreger. Um das normale Säure-Basen-Verhältnis wiederherzustellen, sollte man als Nachbehandlung eine Woche lang täglich ca. 1 Teelöffel Joghurt oder ein Milchsäurestäbchen oder Zäpfchen (aus der Apotheke) in die Scheide einführen. Dazu eine vierwöchige Teekur mit folgender Mischung:

<i>Frauenmantel</i>	35 g
<i>Taubnesselblüten</i>	15 g.

1 Teelöffel der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen. 3 Tassen täglich.

Bei Ausfluß ohne erkennbare Ursache, also bei einem konstitutionellen, d. h. anlagemäßigen Ausfluß oder bei Ausfluß durch Verkühlung haben sich Teekuren und besonders Sitzbäder bewährt.

Die folgenden beiden Teemischungen sollten in täglichem Wechsel 6 Wochen lang getrunken werden:

#### *Teemischung bei Fluor*

<i>Frauenmantel</i>	20 g
<i>Taubnesselblüten</i> .	10 g
<i>Salbei</i>	20 g

1 Teelöffel der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen - 2 Tassen täglich trinken. Diesen Tee zur körperwarmen Scheidenspülung 2mal wöchentlich verwenden (siehe auch Kapitel über die Taubnessel).

#### *Teemischung zur Stärkung der Konstitution bei Fluor*

<i>Zinnkraut</i> ( <i>Equisetum arvense</i> )	50 g
<i>Sandelholz</i> ( <i>Santalum album</i> )	20 g
<i>Enzianwurzel</i> ( <i>Gentiana lutea</i> )	10 g

1 Teelöffel der Mischung mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen, erhitzen und 20 Minuten kochen lassen. 2 Tassen täglich. Bitte nicht süßen. Bittere Tees wirken durch ihre Bitterstoffe, sie sollten durch Honig oder Zucker nicht abgeschwächt werden. Alle anderen Tees können am besten mit Honig gesüßt werden.

2mal wöchentlich während dieser Kur ein Sitzbad machen. Hierfür wird mit den frischen oder getrockneten Kräutern eine größere Menge Tee gekocht- und dieser abgeseigte Tee dem Badewasser zugefügt. Als besonders praktisch hierfür hat sich eine Sitzbadewanne erwiesen, da sich die Wirkung ganz auf den Unterleib konzentriert. Für ein Sitzbad rechnet man ca. 500 g Kräuter. Folgende Kräuter können als Mischung oder einzeln für ein unterleibsstärkendes Sitzbad verwendet werden: *Zinnkraut*, *wilder Majoran* (*Dost*, *Origanum vulgare*), *Heublumen*, *Frauenmantel*, *Eichenrinde*, *Haferstroh*.

Bei Fluor, wie bei allen Unterleibsbeschwerden, immer darauf achten, daß die Füße warm sind. Eventuell heiße Fußbäder mit Beifuß machen.

Bei folgenden Krankheiten kann Frauenmantel als zusätzliche Teekur verwendet werden: Eierstocksschwäche und -entzündung, unregelmäßige Menses, Uteruslageveränderungen, Neigung zu Fehlgeburten, klimakterische Beschwerden.

Oben im Gebirge wächst der Silbermantel (*Alchemilla alpina*). Es ist ein Frauenmantel, der besonders heilkräftig ist. Man kann ihn genau wie den Frauenmantel verwenden. Außerdem wird er als Tee bei, Fettleibigkeit empfohlen. Der Tee aus dem Silbermantel ist ein gutes Waschwasser zur Heilung entzündeter Augen.

Für alle Männer, die bis hierher immer noch weitergelesen haben, möchte ich jetzt eine Heilwirkung des Frauenmantels besprechen, die für beide Geschlechter nützlich ist. Der Frauenmantel ist ein gutes Wundkraut, hauptsächlich durch seinen großen Gehalt an Gerbstoffen. Auf sicherlich sehr viel Erfahrung zurückgreifend, rühmt Paracelsus den Frauenmantel als eine Pflanze, die als Tee getrunken und äußerlich angewendet jede Wunde heilen und jedes Geschwür günstig beeinflussen kann. Der frische Preßsaft, das zerquetschte aufgelegte Kraut fördern die Wundheilung ganz offensichtlich. Bei Geschwüren trinkt man eine Mullkompressen mit dem frischen Saft des Frauenmantels (Entsafter) und legt diese als Verband auf. Bei schlecht heilenden Wunden helfen Bäder mit starkem Frauemanteltee.

Frautier;n.kanteltee ist in der Apotheke als »Herba Alchemillae« erhältlich. Medikamente, die Frauenmantel enthalten: Cefakliman, Menstrualin-Tabletten, Salviathymol, Gerner Tonikum F, Lamioflur, Umkehrtee 14. Die homöopathische Urtinktur wird aus dem Saft der frischen Pflanze zubereitet: Alchemilla vulgaris 0. Der noch wirksamere Silbermantel ist in der Apotheke als »Herba Alchemillae alpinae« erhältlich.

## Kommission E

Die Kommission E hat 1986 für den Frauenmantel eine Monographie erstellt. Darin spricht sie dem Frauenmantel jegliche Wirkung in bezug auf Frauenerkrankungen ab. Als Anwendungsgebiete werden leichte, unspezifische Durchfallerkrankungen angegeben. Die einzige von ihr anerkannte Wirkung: »adstringierend«!

Es sollen durch den Tamingerbstoffgehalt Leberschädigungen möglich sein. (Auch in wissenschaftlichen Fachkreisen gilt dies als besonders übertrieben.)

## KOSMETIK

Frauenmantelblätter sind ein altes Schönheitsmittel zur Straffung des Busens. Zerquetschte Blätter wurden aufgelegt oder Kompressen mit dem Tee gemacht. Frauenmantel hat eine adstringierende und reinigende Wirkung. Der Tee als Gesichtswasser verwendet, hilft bei großen Poren und Sommersprossen.

## ANBAU

Frauenmantel gibt es als Samen oder Pflänzchen zu kaufen. Die Vermehrung erfolgt am einfachsten vegetativ, in dem man im Herbst oder Frühjahr ältere Wurzelstöcke teilt. Der natürliche Standort des Frauenmantels sind feuchte Weiden, und so können wir den Frauenmantel als Bereicherung in den Rasen pflanzen. Er gedeiht auch im Garten gut und liebt humösen feuchten Boden und sonnige Standorte. Gutes Gießen und Kompostdünger dankt er mit reichlichem Wachstum. Eignet sich gut als Bodenbedecker für Uferpflanzungen.

Außer dem wilden Frauenmantel, *Alchemilla vulgaris*, gibt es verschiedene Schmuckarten für den Garten: *Alchemilla hoppeana* auch für schattige Lagen, hellgelbe Blütenrispen; *Alchemilla hybrida*, mit gelbgrünen Blüten, *Alchemilla mollis* wird etwas höher (30 cm), hat gelbe Blüten und ist ein guter Bodenbedecker.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

<i>Vorkommen:</i>	Europa, Asien, häufig
<i>Standort:</i>	nasse Wiesen, Bachränder
<i>Beschreibung:</i>	bis 50 cm hohe Pflanze, sehr typisch geformte Blätter, 7-11 lappig, regelmäßig gezähnt, fast kreisförmig, winzige, gelblichgrüne Blüten in doldigen Rispen
<i>Verwechslungsmöglichkeiten:</i>	keine, da Blattform sehr typisch
<i>Sammelzeit:</i>	blühend von Mai-September
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Gerbstoffe, Bitterstoffe, Phytosterin, Glykoside
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Venus

## GÄNSEFINGERKRAUT

*Potentilla anserina* L.

Familie der Rosengewächse - *Rosaceae*

Das nächste Fingerkraut nach der Blutwurz, mit dem ich bekanntmachen möchte, verdient eigentlich den Namen Fingerkraut nicht. Seine Blätter sind nicht wie bei den meisten Arten dieser Gattung gefingert, sondern gefiedert. Ein Blattpaar über das andere reiht sich entlang des Stiels; unterbrochen vielpaarig gefiedert, nennt die Botanik diese Form.

Die schönen Blätter des Gänsefingerkrautes sehen aus wie kleine Palmwedel. Doch das schönste an ihnen ist nicht diese anmutige, filigrane Form, sondern ihre silbrigweiße Behaarung an der Unterseite. Sie schimmern matt wie von Mondlicht übergossen. Wen wundern da die alten Erzählungen und Sagen, die von kleinen Elfen und Pflanzengeistern berichten, die sich bei Mondschein auf den Blättern des Gänsefingerkrautes zum Plaudern und Tanzen treffen. Doch jetzt bei Tag können wir uns die Pflanze genauer anschauen, ohne diese lustige Schar zu stören.

Aus der grundständigen Blattrosette einer Gänsefingerpflanze kann ein ganzer kleiner Teppich von Pflanzen entstehen. Wie deutlich zu sehen ist, entspringen aus den Blattachseln ausläuferartige Stengel, die sich bis zu 40 cm weit von der Mutterpflanze entfernen können, um dort zu wurzeln und neue Pflanzen zu bilden. Wenn es jetzt gerade schönes Wetter ist, so können wir die goldgelben, strahlenden Blüten des Gänsefingerkrautes bewundern. Sie stehen einzeln an langen, eigens für sie gewachsenen Stielen. Mit der Blüte hält sich das Gänsefingerkraut streng an die Regeln seiner edlen Rosenfamilie, es trägt fünf Kelch- und fünf Blütenblätter. Die Blüten ähneln denen der Erdbeere, ebenfalls eine Pflanze aus der Rosenfamilie.

Bei schlechtem Wetter schließen sich die Blüten zur Hälfte. Und wenn es regnet, drängen die silbriggrünen Blätter sich zusammen und bilden ein schützendes Dach über den zerbrechlichen gelben Blüten. Diese Gebärde hat das Gänsefingerkraut zu einem Sinnbild der schützenden Mutter Maria gemacht.

Niemand braucht eine große Reise zu unternehmen, um ein Gänsefingerkraut zu finden. Es wächst fast überall; auf Wiesen, Schuttplätzen, Wegrändern, Bahndämmen, in der Stadt wie auf dem Land. Man könnte es fast als kosmopolitische Pflanze bezeichnen, denn es ist über den größten Teil der nördlichen Halbkugel verbreitet und kommt auch in vielen Gebieten der südlichen Hemisphäre vor. Das Gänsefingerkraut ist von den Fingerkräutern die am weitesten verbreitete Art. Man nimmt an, daß es ursprünglich nur salzhaltige Standorte besiedelt hat oder vielleicht noch zur typischen Auenvvegetation gehörte. Von diesen ursprünglichen Standorten aus ist das Gänsefingerkraut dem Menschen als Kulturbegleiter gefolgt. Dort wo es auftritt, zeigt es nährstoffreichen Boden und besonders Bodenverdichtung an (im Gegensatz zur Blutwurz, die auf magere Wiesenböden hinweist). Das sind genau die Böden, die der Mensch mit seiner Wirtschaft erzeugt - überdüngte, verdichtete Erde. So hat das Gänsefingerkraut sich an den Menschen gehalten, ist ihm gefolgt und hat sich auf Weiden, Viehschlägen, an Wegrändern und früher auf Gänseweiden angesiedelt. Womit das Stichwort gegeben ist, um den Tierpflanzennamen des Gänsefingerkrautes zu erklären. Sie scheinen einander zu mögen, die Gänse und das Kraut, denn es wächst gern in der Nähe von Gänseweiden, wo der Boden von den breiten Füßen dieser Tiere festgetreten und von ihrem Kot gut gedüngt ist. Wenn ich meinen Gänsen eine Auswahl von Kräutern offeriere, so greifen sie ganz selbstverständlich zuerst zum schmackhaften Gänsefingerkraut. Anscheinend ist diese Pflanze auch besonders gesund für Gänse, denn man hat früher junge Gänse damit gefüttert. Die Vorliebe der beiden füreinander hat zum lateinischen Namen der Pflanze „Anserine« geführt, er leitet sich ab von anser = Gans.

Das Gänsefingerkraut gehört zu den viel gebrauchten Heilpflanzen in der Volksheilkunde. Noch heute kennen es die meisten Bauern, denn es wird schon immer als Tierheilmittel und Notfallmittel für Menschen gebraucht. Im Allgäu und in Oberbayern wird das Krammetkraut oder Igelkraut, wie man es dort nennt, bei Wunden gebraucht, um eine Blutvergiftung zu verhindern. Die Milch, in der das frische Gänsefingerkraut gekocht wurde, wird getrunken oder dem Tier eingeflößt, das weichgekochte Kraut auf die Verletzung aufgelegt. Diese Anwendung, die in der Volksheilkunde seit langem überliefert wurde und in fast keinem neueren Kräuterbuch zu finden ist, läßt sich in der alten Kräuterheilkunde weit zurückverfolgen. Die ausdrückliche Verwendung des Krautes in Verbindung mit Milch läßt darauf schließen, daß das Gänsefingerkraut eine alte germanische Heilpflanze war. Die beste Art, sich die Heilkraft einer Pflanze einzuverleiben, war für unsere germanischen Vorfahren ein Absud davon in Milch. Diese Art, Pflanzen in Milch zu verordnen, ist wahrscheinlich so alt wie unsere Pflanzenheilkunde überhaupt. Auch von der alten babylonischen und assyrischen Medizin wissen wir, daß eine Aufkochung der Pflanze in Milch als die üblichste Zubereitungsart galt.

Die Volksheilkunde hat dem Gänsefingerkraut auch magische Kräfte zugeschrieben. Wer seine Wurzel am Johannistag ausgräbt, und zwar vor Sonnenaufgang, der kann sich daraus ein Amulett machen, das ihm helfen soll, die Liebe der Menschen zu gewinnen.

## HEILWIRKUNG

»Potentilla anserina ist ein höchst wertvolles, krampfstillendes Mittel, bei dem keine unangenehmen Nebenerscheinungen zu befürchten sind. „ So lobt der große Pflanzenkenner Gerhard Madaus das Gänsefingerkraut in seinem »Lehrbuch der biologischen Heilmittel«. Wenn es ums Heilen geht, sollte das Gänsefingerkraut lieber Krampfkraut genannt werden, denn diesen Namen hat es sich verdient.

Pfarrer Kneipp hat das Gänsefingerkraut wie so viele andere Kräuter, die in Vergessenheit geraten waren, wieder aus dem uralten Gedächtnis der Volksheilkunde erweckt. Er hat es an sich und vielen Patienten erprobt und als wunderbares krampfstillendes Mittel sehr gelobt. Er verwendete das Kraut bei leichteren wie auch bei schweren Krämpfen. Er wies besonders auf die gute Wirksamkeit bei Bauchkrämpfen von Säuglingen hin und schildert einen Fall, bei dem er Starrkrampf mit einem heißen Milchaufguß des Krautes heilen konnte.

Das Gänsefingerkraut wirkt entkrampfend auf die glatte Muskulatur. Es ist ein krampf lösendes Mittel insbesondere bei: Magen- und Darmkrämpfen, Krämpfen des Magenausgangs, besonders der Säuglinge, schmerzhafter Regel. Da das Gänsefingerkraut ähnliche, wenn auch etwas schwächere zusammenziehende Wirkung wie die Blutwurz hat, wird es oft verwendet bei Durchfällen

mit starken Krämpfen. Krampflösend wirkt das Gänsefingerkraut auch besonders auf den Uterus. Hier hilft es bei schmerzhafter, krampfartiger Regelblutung.

Für den Tee sammeln wir das blühende Kraut im Mai. Wollen wir den Tee bei Krämpfen in Verbindung mit Durchfällen verwenden, so sammeln wir im Herbst die Wurzeln der Pflanzen, schneiden sie klein, trocknen sie und mischen sie unter die Blätter und Blüten. Für die Zubereitung des Tees beziehungsweise des Milchgetränks geben wir 3 Teelöffel der frischen oder getrockneten Pflanze auf eine Tasse Milch. Das Kraut in die kalte Milch geben, darin kurz aufkochen lassen und heiß trinken. Die Wirkung wird verstärkt, wenn man das gekochte Kraut äußerlich auf die schmerzende Stelle auflegt.

Bei der Behandlung von schmerzhafter Regelblutung hat es sich sehr bewährt, in die heiße Gänsefingerkrautmilch noch etwas Safran und Zimt zu geben, beides krampflösende Gewürze. Dazu verordne ich heiße Beifuß-Fußbäder und eventuell ein heißes Heublumensäckchen auf den Unterbauch oder ins Kreuz. Tagesdosis der Milch: 3 Tassen.

Bei Muskelkrämpfen lohnt sich ein Versuch mit Auflagen von Gänsefingerkraut, das man vorher entweder etwas zerstampft oder mit heißem Wasser überbrüht und danach auflegt. Anschließend Einreibungen mit Beifußtinktur und/ oder Majoranöl (in 50 ml Johanniskrautöl 6 Tropfen ätherisches Majoranöl verschütteln).

Gänsefingerkraut ist in der Apotheke als »Herba Anserinae« erhältlich. Medikamente, die Gänsefingerkraut enthalten:

Spasmitropfen, Viracton-Tropfen, Enansina-Tropfen, Esberi-Nervin, Cholagogum Nattermann, Euvegal, Esberigal, Bekunis-Tee. Potentilla anserina 0, die homöopathische Urtinktur.

## Kommission E

1985 wurde von der Kommission E eine Monographie für das Gänsefingerkraut erstellt. Dem Kraut werden Heilwirkungen in folgenden Anwendungsbereichen bescheinigt: leichte dysmenorrhöische Beschwerden, leichte Durchfallerkrankungen, Entzündungen im Bereich der Mund- und Rachenschleimhaut. Als Nebenwirkungen wird eine Verstärkung der Symptome bei Reizmagen angegeben.

## TIERHEILKUNDE

Alte Namen des Gänsefingerkrautes wie Stierkraut und Maukekraut weisen darauf hin, daß das Kraut früher ein gebräuchliches Mittel in der Tierheilkunde war. Noch heute legen die Bauern, wenn ein Tier sich verletzt hat, und besonders wenn Blutvergiftung droht, in Milch gesottenes Gänsefingerkraut auf die Wunde und flößen dem Tier die Milch ein. Auch bei Koliken war das Gänsefingerkraut ein bekanntes und bewährtes Mittel. Beim Rind wurde es beim Nachlassen des Wiederkäuens, was auf Verdauungsschwierigkeiten hinweist, verwendet, und der Name Stierkraut erinnert daran, daß es einst als Mittel gegen die Unfruchtbarkeit der Stiere gebraucht wurde.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Die zarten Blätter des Gänsefingerkrautes kann man mit anderen Wildgemüsearten mischen oder auch als Einzelgemüse verwenden. Wir kochen sie in Salzwasser weich und verarbeiten sie dann weiter, z. B. mit Sojasauce und Gomasic (gerösteter Sesam und Salz, im Naturkostladen erhältlich) oder mit saurer Sahne oder einer weißen Sauce. Ich bereite' die Blätter gern als Auflauf zu: eine Schicht gekochten Buchweizen, eine Schicht gekochtes und kleingeschnittenes Gänsefingerkraut. Dazwischen geriebener Käse. An Gewürzen pafft Fenchelkraut, Dill, Petersilie.

Durch Funde wissen wir, daß die Gänsefingerkrautwurzeln schon in prähistorischer Zeit von den Menschen zur Nahrung gesammelt worden sind. In England hat man die .getrockneten und gemahlene Wurzeln statt Mehl zum Brotbacken verwendet. Die Wurzeln schmecken recht gut, wie Pastinaken oder Topinambur, man kann sie in Scheibchen geschnitten anbraten oder weichkochen und mit Zitrone, Sahne oder Sauce servieren. Sie schmecken auch frisch, z. B. in Rohkostsalat.

### *Wurzelgemüse*

*1 Tasse feingeschnittene Gänsefingerkrautwurzeln*

*1 Eßlöffel Buchweizen, ganz, ungekocht*

*Sojasauce*

*1 Zwiebel, Petersilie*

Den Buchweizen in Öl anrösten. Die geschnittene Zwiebel dazugeben. Wenn sie etwas glasig geworden ist, die Wurzeln daruntermischen und kurz anbraten, mit wenig Wasser und Sojasauce so lange dünsten, bis die Wurzeln weich sind. Mit frischer Petersilie servieren.

## ANBAU

Das Gänsefingerkraut ist eine hübsche Pflanze zur Bodenbedeckung. Durch ihre vielen Wurzeläusläufer vermehrt sie sich schnell und bildet silbergrüne Teppiche. An trockenen Standorten sind die Blätter silbrig. Sie wünscht sonnige Standorte und wächst auf jedem Boden. Sollen die Pflanzen für Heilzwecke verwendet werden, an trockenen Standorten pflanzen und nicht oder wenig düngen. *Potentilla* eignet sich als Schmuckstaude im Steingarten, sie wirkt besonders schön neben blaublühenden Pflanzen. Im Handel gibt es verschiedene Zierarten: *Potentilla alba* mit weißen Blüten, *Potentilla aurea* in verschiedenen Sorten mit goldgelben Blüten, *Potentilla verna nana*, das Frühlingsfingerkraut, blüht schon im April. Für trockene Rasen eignen sich: *Potentilla arenaria*, blüht ab Mai, *Potentilla cinerea*, das Aschenfingerkraut blüht ab Juni und das Frühlingsfingerkraut *Potentilla recta* Warrensi mit kanariengelben Blüten blüht ab Juni und wird 60 cm hoch. Rote Töne haben: *Potentilla atrosanguinea* Gibsons Scarlet mit scharlachroten Blüten, *Potentilla nepalensis* Miss Willmott hat karmesinrosa Blüten, *Potentilla nitida* hat zartrosa Blüten. Weitere Arten findet man in den Katalogen der Staudengärtnereien und Samenhandlungen. Die Gattung *Potentilla* hat auch sehr hübsche, bis eineinhalb Meter hohe Sträucher, die besonders lange durch ihren Blütenreichtum erfreuen.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

<i>Vorkommen:</i>	in gemäßigten Zonen der ganzen Welt
<i>Standort:</i>	Wegränder, Weideränder, Schuttplätze, Bahndämme, Gräben
<i>Beschreibung:</i>	bis 40 cm hohe Pflanze, lange dünne Ausläufer, an deren Knoten Wurzeln, Blätter oberseits grün, unterseits silbrig behaart, ca. 20 cm lang, unterbrochen gefiedert mit scharf eingeschnittenen, gesägten Fiederchen, Blüten leuchtend gelb an einzelnen Stielen mit 5 Kronblättern. Blütezeit Mai-September
<i>Sammelzeit:</i>	Mai, eventuell auch bis August
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Gerbstoffe, Flavone, Harzbitterstoffe
<i>Verwechslungsmöglichkeiten:</i>	keine
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Mond/Jupiter

## GOLDRUTE,

*Solidago virgaurea* L. - Wilde Goldrute, einheimische  
Familie der Korbblütler - *Asteraceae*

Die Goldrute hat eine heidnische Vergangenheit. Bei unseren Vorfahren, den Germanen, stand sie als Heilkraut in hohem Ansehen, denn sie galt als bestes Wundkraut. Bevor es zu einer kriegerischen Auseinandersetzung kam, sammelte man schon vorsorglich Goldrutenkraut. Wie diese Pflanze eigentlich damals benannt wurde; wissen wir heute nicht mehr, doch die Vorliebe der alten Germanen für dieses Kraut hat sich im Gedächtnis der Kräuterheilkundigen der folgenden Jahrhunderte bewahrt, denn man nannte diese Pflanze »Heydnisch Wundkraut«. Die Christianisierung dieses heidnischen Wundkrautes hat nicht so richtig geklappt, denn der Name St. Petrusstabskraut, der ihm in späterer Zeit verliehen wurde, hat sich kaum durchgesetzt. Die Anwendung der Goldrute als Wundheilmittel hat sich in der Volksheilkunde bis heute erhalten, auf dem Land bereitet man damals wie heute Umschläge, Auflagen und Wundtränke aus der frischen und getrockneten Pflanze. Manchmal nannte man sie auch »Heftkraut«, denn sie kann die Wunden zusammenheften, oder auch »goldenes Wundkraut« wegen ihrer goldfarbenen Blüten. Hören wir dazu unseren Gewährsmann Tabernaemontanus, der 1731 in seinem »Vollkommen Kräuter-Buch« schreibt: »Es hat diß Kraut nicht vergebens seinen Namen überkommen / daß es gülden Wundkraut heißt / sintemal es nicht allein zu äußerlichen / sondern auch zu den innerlichen Wunden ganz heilsam und nützlich zu gebrauchen ist / von wegen seiner truckenen und zusammenziehenden Krafft / so es an sich hat: Man kan aber das Kraut entweder allein / oder mit anderen Wundkräuter / als Sanickel / Wintergrün / Egelkraut / Braunellen / Maußhörlein / Wegerich und dergleichen / in Wein oder Wasser nach Gelegenheit sieden / und davon trincken. «

Im 16. Jahrhundert tauchte dann zum erstenmal der neue Name »*Solidago*« für das alte Heydnisch Wundkraut auf. Es war noch ein Sammelname für verschiedene Wundkräuter wie Sanikel, Wegerich, Maushörlein und bildete sich aus dem lateinischen *solidare* = zusammenfügen. Ein weiterer lateinischer Name war damals im Umlauf: *Virga aurea* = goldene Rute, denn die Goldrute hat eine lange . goldgelbe Blütenrispe. Hieronymus Bock beschwert sich über diese Namensvielfalt in seinem Kräuterbuch 1577:

»Es werd nun getaufft wie es wolle / so ist es ein Edel Wundtkraut /«.

Carl v. Linné, der vor 200 Jahren ein bis heute gültiges System der Namensgebung der Pflanzen aufstellte, übernahm das »*Solidago*« und fügte ihm „*virga-aurea*« als Artnamen in der Gattung hinzu.

Im Laufe der Jahrhunderte hat sich das Hauptanwendungsgebiet der Goldrute verlagert. In den alten Kräuterbüchern wird die Wirkung auf Nieren und Blase unter »ferner liefern« angeführt. Im vorigen Jahrhundert war es der deutsche Arzt Rademacher, der auf die große Bedeutung der Goldrute als Nierenheilmittel aufmerksam machte und so der Pflanze zu neuen Ehren verhalf. In seiner Erfahrungsheillehre beschreibt er viele Fälle von Heilungen schwerer Nierenerkrankungen, die er mit der Goldrute heilen konnte.

»Dieses Kraut ist ein gar altes und gutes Nierenmittel... Es ist ein Eigenmittel auf die Nieren, es bringt die erkrankten zum Normalstande zurück;... Ich habe die Goldrute schon lange gebraucht und muß ihr viel Gutes nachsagen.«  
Johann Gottfried Bademacher, Erfahrungsheillehre, Bd. 1, S. 362. Nachdruck 1939, K. Rohm Verlag.

Die moderne Naturheilkunde schätzt die Goldrute noch heute als eines ihrer besten Nierenheilmittel. Mehr darüber im heilkundlichen Teil. Rademacher hat schon darauf hingewiesen, daß der Goldrutentee, den man in den Apotheken kaufen kann, oft mit »unechten« Goldruten verfälscht wird und schrieb, daß er zur Behandlung seiner Patienten nur die »richtige« Goldrute verwendet.

Tatsächlich gibt es bei uns verschiedene Arten der Goldrute, und oft wird darauf hingewiesen, daß man für Heilzwecke nur die echte Goldrute, *Solidago virga-aurea*, gebrauchen sollte. Inzwischen scheiden sich in diesem Punkt die Geister; einige Autoren schreiben den »falschen« Goldruten die gleiche oder sogar noch größere Heilwirkung zu. Ich selbst halte mich für meine Tees und andere Nierenzubereitungen an die bewährte echte Goldrute, die anderen Arten ziehe ich in meinem Garten rein zur Augenweide. Doch, um nicht zu dieser allgemeinen Verwirrung beizutragen, will ich lieber die Goldrutenarten beschreiben, denn es ist wirklich nicht schwer, sie voneinander zu unterscheiden. Eine Verwechslung ist im übrigen auch nicht tragisch, denn keine davon ist giftig, und ich möchte den »falschen« Goldruten eine Heilwirkung nicht absprechen.

Die Goldrute ist eine Charakterpflanze des Hoch- und Spätsommers. In dieser Jahreszeit schmückt sie mit ihrem leuchtenden Gelb weithin sichtbar ihre Lieblingsstandorte: lichte, trockene Wälder, Waldränder, Dünen, Kahlschläge. Es ist, als konzentrierte sich die ganze Sonnenkraft noch einmal in dem kräftigen Gelb dieser Pflanzen, bevor der vor der Tür stehende Spätherbst und Winter die kräftigen Farben verschwinden läßt. Ich erinnere mich an viele heiße Sommertage, an denen ich die gelben Goldrutensträucher pflückte. Überall findet die Goldrute ihren Ansprüchen genügende Verhältnisse. Oft entdeckt man sie auf Ödland, an Bahndämmen und Böschungen, wo sie mit ihren feinen Wurzelfasern den Boden vor Abschwemmung schützen kann.

Aus der knotigen, mit vielen Seitenwurzeln versehenen Wurzel erhebt die echte Goldrute, *Solidago virga-aurea*, ihren 20-30 cm hohen Stengel. Manchmal wird er auch bis zu einem Meter hoch. Wir sollten ihn uns genau anschauen beziehungsweise anfassen, denn, er ist ein gutes Unterscheidungsmerkmal. Er fühlt sich fest, fein und gerinnt an. Er ist entweder spärlich behaart oder auch ganz kahl. An ihm sitzen in wechselständiger Ordnung die elliptisch und lanzettlich geformten Blätter; sie sind gezähnt und tragen einen geflügelten Stiel. Die oberen sind deutlich schmäler. Weiter oben erst verzweigt sich der Stengel, und hier sitzen die vielen goldgelben Blüten und bilden eine lange, zusammengesetzte Traube.. Die Blüten entwickeln sich von unten nach oben am Stengel. Schauen wir in die gelben Blütenkörbchen, erkennen wir, daß sie aus verschiedenen Blütenformen zusammengesetzt sind, in ihrem Aufbau ähneln sie der Arnikablüte, die wir ja schön näher kennengelernt haben. Die langen, zungenförmigen Blütenblätter am Rand sind alle weiblich, sie umgeben eine Schar fünfzipfliger Zwitterblüten, die ihre Staubbeutel, zu einer Röhre verschweißt, weit nach oben strecken. Mit ganz feinen Haaren (wer eine Lupe dabei hat, sollte sie jetzt einmal herauskramen) bürstet der Griffel die Pollen heraus. Später spreizen sich die Nebenäste, da sie nur auf der Innenseite von Pollen befruchtet werden können.

Die Blüten duften angenehm süß und aromatisch. Dieses duftige Versprechen hält der Tee aus der Goldrute allerdings nicht, denn er schmeckt reichlich bitter und streng. Aber die zahlreichen Gäste der Blüten - Bienen, Schmetterlinge und auch ganz »einfache« Fliegen - finden am Grund der Blüten süßen Nektar. Wenn der Herbst und erst recht der Sommer endgültig dahin sind, haben sich die goldenen Blüten der Goldrute in einen weißlich-grauen feinen Haarpelz verwandelt. Nach dem Verblühen ist aus jeder Blüte eine buschige Haarkrone gewachsen, Pappus genannt, Flugkörper, die wie Fallschirme die kleinen Früchte der Goldrute mit dem Wind weit forttragen. Noch lange bis in den Winter stehen die verblühten Goldruten, ihre Stengel knickt erst spät der Schnee. Für die alten Germanen war noch Goldrute gleich Goldrute; und damit war jene eben beschriebene Art gemeint. Erst im letzten Jahrhundert wurden einige weitere Arten aus Nordamerika eingeschleppt. Das ist vielleicht nicht der richtige Ausdruck für den freundlichen Akt einiger Blumenliebhaber, die drüben in Amerika und Kanada an den stattlichen Goldrutenarten Gefallen gefunden haben und sie mit herübergebracht haben, um sie hier als Zierpflanzen in die Gärten zu setzen. Doch sicher hat so mancher dann festgestellt, daß sein Mitbringsel in seinem Garten ganz schrecklich zu wuchern begann und hat sie wieder hinausgeworfen. Den Samen der Pflanzen in den Gärten hat der Wind weit über das für die neuen Goldruten noch zu erschließende Land getragen, und so sind die mitgebrachten Goldrutenarten verwildert und haben mittlerweile ganz Mitteleuropa erobert.

Die hohe Goldrute, die man ganz beeindruckt „*Solidago gigantea*« nannte, wird bis zu 1,5 Meter hoch. Ihr Stengel ist in jedem Falle ganz kahl und trägt auffallend spitze Blätter. Oben teilt sich der Stengel in viele Blütenrispen, was ihn viel buschiger erscheinen läßt als den der einheimischen Goldrute. Die Rispen tragen viel mehr Blüten, sind jedoch kleiner. Sie wird auch „Späte Goldrute« genannt, denn sie blüht erst im August, gut einen Monat später als die einheimische Goldrute.

Noch höher kann die kanadische Goldrute werden, „*Solidago canadensis*«. Es gibt von ihr Exemplare, die bis zu zwei Meter hoch werden. Ihr fester, aufrechter Stengel ist von oben bis unten behaart und teilt sich wie die hohe Goldrute an seinem oberen Ende in viele abstehende Blütenrispen. Die Blüten sind zwar zahlreicher, aber viel kleiner als bei der einheimischen Goldrute. Wenn wir genau hinschauen, erkennen wir noch einen weiteren Unterschied der Blüten: die Zungenblüten der einheimischen Goldrute sind deutlich länger als die Hüllblätter bei der kanadischen Goldrute.

Im Ursprungsland der »eingereisten« Goldruten, in Amerika und in Kanada, haben die Indianer diese Pflanzen zur Heilung verschiedenster Krankheiten gebraucht. Die zerstampften Blüten und Blätter legten sie bei Stichen von verschiedenen Insekten auf. Goldruten waren auch ein Bestandteil alter Heilmittelzubereitungen zur Behandlung von Klapperschlangenbissen. Die Zuni-Indianer kauten die Blüten bei Halsentzündungen.

Eine besonders stark duftende Art, *Solidago odorata*, wird in Amerika seit langem als anregendes und schweißtreibendes Mittel gebraucht. Ich finde, die „neuen« Goldruten sind eine schöne Bereicherung unserer einheimischen Flora. Ich habe allerdings

keinen Heuschnupfen; denn viele, die unter dieser Krankheit leiden, werden von den großen Goldruten nicht mehr so begeistert sein, wenn sie erfahren, daß deren Pollen eine Hauptursache des Heuschnupfens sind. Die größte Heilkraft besitzt jedoch die echte Goldrute (*Solidago virgaurea*). Sie ist im Handel kaum noch erhältlich. Als Austauschpflanzen werden meist die anderen Arten angeboten. Wer einen Garten besitzt und an der Nierenwirkung dieser Pflanze interessiert ist, sollte diese Pflanze im Garten kultivieren.

## HEILWIRKUNG

In der modernen Naturheilkunde gilt die Goldrute als eines der besten organspezifischen Nierenmittel. Sie wird zu den sogenannten Diuretika gezählt, den Mitteln, die den Körper entwässern. Eine Förderung der Harnausscheidung kann aus verschiedenen Gründen nützlich sein:

- wenn der Körper Wasser angesammelt hat wie z. B. bei Herz-, Leber- und Nierenkrankheiten;
- bei entzündlichen und chronischen Erkrankungen der Nieren, Blase, Harnröhre, bei Nieren- und Blasensteinen, um diese Organe besser zu durchspülen;
- bei Stoffwechselkrankheiten wie Rheuma, Gicht, Hautkrankheiten, um die Harnstoffe und Gifte aus dem Körper auszuscheiden;
- während einer Reinigungs- oder Abmagerungskur, um die abgebauten Giftstoffe auszuschwemmen.

Die Diuretika werden nach ihrer Wirkung eingeteilt (Schema nach Dr. Weiss). Die erste Gruppe sind diejenigen Pflanzen, die ätherische Öle enthalten, wir erkennen sie an ihrem meist intensiven Duft. Hierzu gehören z. B. der Wacholder und unsere Gartenkräuter Petersilie und Liebstöckel. Der zweiten Gruppe ordnet man alle Diuretika zu, die hauptsächlich durch ihren hohen Gehalt an Saponinen wirken: Hauhechel (*Gnosis spinosa*), Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*), Quecke (*Triticum repens*), Birkenblätter (*Betula pendula*). In der dritten Gruppe finden wir unsere Goldrute wieder, zusammen mit dem »Indischen Nierentee«, *Orthosiphon stramineus*. Diese beiden Pflanzen wirken nicht nur diuretisch und entzündungswidrig, sondern können ganz spezifisch auf das Gewebe der Nieren einwirken, es stärken, heilen und neu aufbauen. Sie sind deshalb spezifische Nierenfunktionsmittel.

Die Goldrute wird mit gutem Erfolg verwendet bei: akuten und chronischen Nierenleiden, akuten und entzündlichen Blasen- und Nierenerkrankungen, fehlender Harnabsonderung oder verminderter Harnabsonderung im Verlauf einer Nierenentzündung, Vorkommen von Eiweiß im Harn, Stein und Gries in Nieren oder Blase, als zusätzliches Mittel zur Ausschwemmung bei Wassersucht, Rheuma, Gicht und Stoffwechselerkrankungen, Brightscher Krankheit (Nierenschrumpfung).

Für die Zubereitungen aus der Goldrute sammelt man zu Beginn der Blütezeit, im Juli/August, den oberen Teil der Pflanzen, den man etwas unterhalb der untersten Blüten abschneidet. Die Pflanzen werden in Bündeln zum Trocknen an einem schattigen luftigen Ort aufgehängt. Man kann sie auch in dünnen Schichten auf Tüchern oder bespannten Rahmen zum Trocknen auslegen. Bei unsachgemäßem Trocknen schimmeln die Pflanzen. Der Tee sollte jedes Jahr neu gesammelt werden, da er nach einem Jahr Lagerung seine harntreibende Wirkung verliert. Für einen Tee kann man das frische oder getrocknete Kraut verwenden. Ein Kaltauszug ist wirksamer als ein Aufguß mit kochendem Wasser. 2 Teelöffel des Krautes werden mit 1 Tasse kaltem Wasser übergossen und über Nacht stehengelassen. Am Morgen abseihen und kalt trinken. Tagesdosis 2-3 Tassen.

*Teemischungen mit Goldrute: Nierentee*

<i>Goldrute</i>	2 Teile
<i>Birkenblätter</i>	2 Teile
<i>Hauhechelwurz</i>	1 Teil
<i>Wieseugeißbartkraut</i> ( <i>Filipendula ulmaria</i> )	1 Teil

1 gehäufte Teelöffel im Aufguß, 2-3 Tassen täglich.

Auch der alkoholische Auszug aus dem Kraut enthält sehr viel Wirkstoffe. Manche Autoren halten ihn für noch wirkungsvoller als den Tee. Schon in früheren Zeiten hat man mit Vorliebe die Goldrute in Wein angesetzt und den » Goldrutenwein« besonders bei Stein und Gries verordnet. Hier sind die Rezepte für Tinktur und Wein zum Selbermachen.

### *Goldruten-Tinktur*

Ein dunkles Schraubglas mit frischem zerschnittenem Goldrutenkraut füllen. Mit 70prozentigem Alkohol übergießen, verschließen und an einem warmen Ort ca. 2-3 Wochen ziehen lassen. Gelegentlich schütteln. Abseihen und in Tropfflaschen füllen. 3 x 20 Tropfen täglich.

### *Goldrutenwein*

Ein Schraubglas zur Hälfte mit frischem zerschnittenem Goldrutenkraut füllen. Mit einem Liter guten Weißwein aufgießen, verschließen und 2-3 Wochen an einem dunklen, nicht zu kühlen Ort ziehen lassen. Abseihen. Täglich 2-3 Likörgläschen.

*Teemischung bei Blasenentzündung nach Dr. Probst*

<i>Kapuzinerkresseblüten</i> ( <i>Tropaeolum majus</i> )	10 g
<i>Rosmarinblätter</i> ( <i>Rosmarinus officinalis</i> )	15 g

<i>Goldrutenkraut</i> ( <i>Solidago virgaurea</i> )	15 g
<i>Bruchkraut</i> ( <i>Herniaria glabra</i> )	10 g
<i>Boldoblätter</i> ( <i>Peumus Boldus</i> Molina)	5 g
<i>Buccoblätter</i> ( <i>Barosma betulinum</i> )	5 g
<i>Weidenrinde</i> ( <i>Salix alba</i> )	10 g
<i>Sonnenhutwurzel</i> ( <i>Echinacea purpurea</i> )	5 g
<i>Hagebutten</i> ( <i>Fructus Cynosbati</i> )	15 g

1 Eßlöffel mit 1/2 Liter kochendem Wasser übergießen, nach 5 Minuten abseihen. Täglich mehrere Tassen trinken.

Zur Ausschwemmung bei Rheuma

*Goldrute*

*Birkenblätter*

*Brennesselkraut*

*Weidenrinde*

Die Kräuter zu gleichen Teilen mischen. 2 Teelöffel auf eine Tasse Wasser im Aufguß.

Der Indische Nierentee (*Orthosiphon stamineus*) hat etwa die gleiche Wirkung wie die Goldrute. Er wird bevorzugt bei chronischen Nierenerkrankungen verwendet. Er sollte nicht mit anderen Kräutern gemischt, sondern immer nur als Einzeldroge gebraucht werden. Zubereitung: 2 Teelöffel auf eine Tasse Wasser. Kaltauszug wie bei Goldrute, 2-3 Tassen täglich.

Weitere diuretisch wirkende Heilpflanzen für individuelle Mischungen:

*Ackerschachtelhalm*: Tee - Blasenschwäche, Hautkrankheiten, Bindegewebschwäche

*Berberitze*: Tee, Saft, Marmelade - Galle/Leberwirkung *Birke*: Tee, Saft - Rheuma, Hauterkrankungen

*Boldoblätter*: Tee - bei starken Wasseransammlungen

*Borretsch*: Gewürz - Blase/Nierenwirkung, zur Diätkost

*Bruchkraut*: Tee - akuter Blasenkatarrh, zusammen mit Bärentraubenblätterttee

*Brennessel*: Tee, Saft - stoffwechselanregend, Blase, Leber, Galle

*Eberwurzel* (*Carlina acaulis*): Tee - Magenwirkung, regt Blase und Nieren an

*Ginster* (*Genista tinctoria*): Tee - Nierengrieß, Wasseransammlungen bei Lebererkrankungen

*Hauhechel* (*Ononis spinosa*): Tee aus Wurzel - Wasseransammlungen, Hautunreinheiten

*Kerbel* (*Anthriscus cerefolium*): Gewürz - Blase, Nieren, Diätküche

*Liebstockel* (*Levisticum officinale*): Gewürz - magenstärkend, anregend auf Geschlechtsorgane, Blase, Nieren

*Merrettich* (*Cochlearia armoracia*): Gewürz - magenstärkend bei Appetitmangel, Blase, Nieren

*Maisgriffel* (*Stigmata Maydis*): Tee - bei Abmagerungskuren, ausschwemmend

*Petersilie* (*Petroselinum hortense*): Gewürz - anregend auf Uterus, bei zu schwacher Monatsblutung, Blase, Nieren

*Sellerie* (*Apium graveolens*): Gemüse, Diätkost - Blase, Nieren

*Spargel* (*Asparagus officinalis*): Gemüse, Diätkost - Blase, Nieren

*Wacholder* (*Juniperus communis*): blutreinigend (siehe »Blätter v. Bäumen«), Nieren

*Zwiebel* (*Allium cepa*): stärkt den Magen, wirkt leicht diuretisch

Als erste Hilfe bei Wunden legt man frische zerstoßene Goldrutenblätter auf. Für eine Kompresse oder zur Wundreinigung macht man einen starken Tee aus dem Kraut. Seit altersher wird die Goldrute als Gurgelmittel bei Halsentzündung gebraucht. Hierfür mischt man sie zu gleichen Teilen mit Braunellenkraut (*Brunella vulgaris*). 2 gehäufte Teelöffel der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und zum Gurgeln verwenden. Bei einer Halsentzündung unterwegs kann man nach indianischer Art die frischen Blüten kauen und den Saft schlucken.

Goldrute ist in der Apotheke als »Herba Solidaginis« erhältlich. Medikamente, die Goldrute enthalten: Solidago (Dr. Klein), Ariven, Urol, Cefasabal, Gelferts Nierenputzer, Solubitrat, Solve fort, Rhoival, Inconturina, Prostamed. Die homöopathische Urtinktur *Solidago Virga aurea 0* wird aus den frischen Blüten hergestellt.

## Kommission E

Für die echte Goldrute wie für das Riesengoldrutenkraut wurde 1987 von der Kommission E eine Monographie erstellt. Als Anwendungsgebiete werden angegeben: zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Harnsteinen und Nierengrieß. Zur vorbeugenden Behandlung bei Harnsteinen und Nierengrieß. Nebenwirkungen, Gegenanzeigen und Wechselwirkungen wurden nicht festgestellt.



## TIERHEILKUNDE

Die Goldrute kann bei Tieren zur Behandlung von Nierenerkrankungen verwendet werden. Man verabreicht sie als Tee oder Tinktur oder gibt das Kraut ins Futter. Auch zur Behandlung von Wunden hat man sie früher gebraucht. Hieronymus Bock (1577) berichtet von einer Behandlung mit Goldrute bei einem Pferd, dem ein Wolf schwere Bißwunden zugefügt hat. Als erste Hilfe legt man frische zerquetschte Blätter und Blüten auf die Wunde.

## ANBAU

Goldrute, einheimische wie kanadische, gibt es als Samen oder Pflanzen zu kaufen. Sie vermehrt sich schnell und wuchert bald. Sie ist eine ausdauernde Staude und gehört zu unseren schönsten Hochsommerblumen. Sie paßt gut zu hohen blaublühenden Blumen wie Rittersporn, Sturmhut usw. und macht Sommersträuße sonniggelb. Sie gedeiht überall, bevorzugt trockene, auch sandige Böden. Manchmal blühen die Goldruten noch bis in den November hinein. Die Samen sind nur ein Jahr keimfähig. Wir säen März/April und vereinzeln im Juni auf einen Abstand von 40 cm. Ältere Pflanzen lassen sich gut teilen.

Für den Garten gibt es einige Hybriden: Goldfichte, goldgelb, bis 2 Meter hoch; Leraft, buttergelb, 50 cm hoch; Golden Gate, mimosenähnlich, 80 cm; weitere Arten siehe in entsprechenden Katalogen. Für den Steingarten ist *Solidago virgaurea nana* geeignet, sie bleibt niedriger.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

*Solidago virgaurea*

<i>Vorkommen:</i>	Europa, Nordamerika, Zentralasien
<i>Standort:</i>	trockene Wälder, Waldlichtungen, Dünen
<i>Beschreibung:</i>	20-100 cm hohe Pflanze, aufrechter, gerillter Stengel, der sich erst am oberen Ende verzweigt. Blätter oval bis breitlanzettlich, kahl oder spärlich behaart, grob gezähnt (die oberen mehr ganzrandig), Blütenköpfe gelb, in einer dichten, endständigen Rispe, Blütezeit: Juli-Oktober
<i>Verwechslungsmöglichkeiten:</i>	mit anderen Goldrutenarten: siehe Text
<i>Sammelzeit:</i>	Juli-Oktober
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Saponin, Gerbstoff, ätherisches Öl, Flavonoide
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Sonne/Venus

## GUNDERMANN

*Glechoma hederacea* L.

Familie der Lippenblütler - *Lamiaceae*

»Ein warmes Süppchen hält Leib und Seel zusammen«, ganz besonders eins am Gründonnerstag aus neunerlei frischen Kräutern gekocht.

Es ist noch gar nicht lange her, daß man diesen alten Brauch gepflegt hat, am Gründonnerstag mußte etwas Grünes auf den Tisch. Aber warum gerade an diesem Tag und ausgerechnet aus neunerlei Kräutern. Das Wissen darum ist im Lauf der Zeit fast verlorengegangen. Um dies zu ergründen, müssen wir uns in jene Zeit zurückversetzen, als die Gründonnerstagsuppe noch in germanischen Suppentöpfen dampfte. Halt, nicht gleich zugreifen! Es handelt sich hier schließlich um eine Kultspeise, um ein gemeinsames Mahl, das unseren Vorfahren soviel bedeutete wie uns heute das Abendmahl; sie glaubten dadurch teilzuhaben an den lebensspendenden, heiligen Kräften in der Natur, in Harmonie zu treten mit den Göttern. Durch den Verzehr dieser Suppe, die ganz bestimmte Kraftpflanzen enthielt, wollten sie sich mit den guten und heiligen Kräften verbinden.

Einer der wichtigsten Bestandteile solch einer Kraftsuppe war der Gundermann. Er gehört zu den Pflanzen, die in unmittelbarer Nähe der menschlichen Behausungen wachsen. Diese galten in früherer Zeit als Verkörperung der guten Haus- und Hofgeister, die Menschen in Zeiten der Not wie kleine Heinzelmännchen ihre Hilfe anbieten. An bestimmten Tagen stehen sie in besonderer Verbindung zu den kosmischen Kräften, sind besonders stark und heilsam. Solch ein Tag war nach altem Wissen der Gründonnerstag (... wie auch die Sommersonnenwende, Mariä Himmelfahrt, Mariä Geburt...).

Der Gundermann, noch heute als kleine Persönlichkeit angedredet, galt als besonders hilfreiches Pflanzen-Heinzelmännchen. Er schützt, so glaubte man, vor allen schlechten Einflüssen und vor zehrenden Krankheiten. Er kann schlimme Wunden heilen und gibt Kraft für die Gesundung. Deshalb durfte der Gundermann in keiner Gründonnerstagsuppe fehlen. Den Gründonnerstag feierten unsere Vorfahren draußen in freier Natur. An diesem Tag spendete sie Lebenskraft und Gesundheit nach dem harten

Winter. Die Nacht über tanzte man draußen im Wald und, trug dabei als Zeichen der Verbundenheit mit den Göttern und den Kräften der Natur Kränze aus Gundermann. (Er bietet sich dafür geradezu an mit seinen langen dünnen und biegsamen Stengeln, weshalb man ihn heute noch Gundelrebe nennt.) Nachdem der Priester seinen Segen gesprochen hatte, nahmen alle gemeinsam diese Suppe aus den kräftigsten Heilpflanzen dieser Jahreszeit ein. Das Christentum, das bei seinem Eindringen in die germanische Kultur diesen Brauch noch ganz lebendig vorgefunden hatte, übernahm das Empfinden der Menschen für dieses Fest und leitete den Impuls zu neuem christlichen Verständnis für diesen Tag. So wurde der Gründonnerstag zum „dies viridium«, es wurde der Tag der begnadeten Büsser, die zum erstenmal wieder am Abendmahl teilnehmen durften. Auch gedenkt man an diesem Tag des letzten Abendmahls vor der Kreuzigung.

Das Mysterium des Grünen, der alten und neuen Religion, das gemeinsame menschliche Erfahren dieser Kraft hat Hildegard von Bingen, die Äbtissin des 12. Jahrhunderts, in ihren Schriften zusammengefaßt. Altes Heidnisches, neues Christliches und eigene Erfahrung und Schauung fließen in ihren Worten zusammen und wir spüren, daß die Menschen aller Zeiten die gleiche göttliche Kraft empfunden haben. Viel schreibt sie über die Kraft des Grünen: „Es ist eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese Kraft ist grün. «

Sie spricht von dem Vertrauen, der Hoffnung, dem sich immer wieder Erneuernden, das den Menschen hilft.  
„Kein Baum grünt ohne Kraft zum Grünen. Kein Stein entbehrt der grünen Feuchtigkeit. Kein Geschöpf ist ohne diese besondere Eigenkraft: die lebendige Ewigkeit selbst ist nicht ohne Kraft zum Grünen. «

Mit dieser Kraft wollten sich damals wie heute die Menschen verbinden, wer sich mit ihr vereint, braucht das Sterben nicht mehr zu fürchten, sie ist ewig erneuernd.

Der heutige Volksglaube, der sich um den Gundermann und die Gründonnerstagssuppe rankt, enthält nur noch einen unverständlichen Bruchteil der alten Bedeutung. Verfolgen wir einige Elemente dieses alten Frühlings- und Erneuerungsfestes durch die Jahrhunderte. Was ist aus den Kränzen geworden, die aus den langen, biegsamen Gundermannstengeln geflochten wurden? Noch heute kennt man den Gundermann in manchen Gegenden unter dem Namen »Kranzkraut« oder „Erdkränzel«. Im Mittelalter wußte man noch, daß der Gundermann mit irgendeinem heidnischen, nächtlichen Tanzfest in Verbindung gestanden hatte. Das konnte nur, so dachte man sich, die heidnische Walpurgisnacht sein. Lange Zeit glaubte man, daß ein in der Walpurgisnacht gewendener Gundermannkranz helllichtig mache, ja daß man damit sogar die Hexen erkennen könne.

Eine Sage aus Sachsen erzählt uns mehr darüber:

»Ein Dienstmädchen hörte, daß eine Frau eine Hexe sei, und um die Wahrheit zu erfahren, wand sie am Sonntag nach Walpurgis einen Gundermannkranz, setzte ihn auf und ging in die Kirche. Sie war die erste drin und die erste wieder draußen, und sah nun, wie ihre Frau und viele andere Frauen des Dorfes auf Besen und Ofengabeln aus der Kirche geritten kamen. Doch sobald die Hexen den Gundermannkranz auf dem Kopf des Mädchens bemerkten, fielen sie darüber her und zerschlugen es so, daß es am folgenden Tag starb.« Heinrich Marzell, Unsere Heilpflanzen

Der Glaube an die antidämonische Wirkung des Gundermanns hat ebenfalls lange weitergelebt. Die alten Sprüche würden zu christlichen Segenssprüchen.

»Gundträben Ger (Gundermann-Schößling)

Ich brich dich in unserer lieben Frawen Ehr

Und in der Ehr unseres lieben Herrn Jesu Christ.«

So lautet ein Segen aus einer Handschrift der Abtei Blasien aus dem Jahre 1617. Mit einem Gundermann, der während solch eines Segenspruches gepflückt wurde, konnte man sich vor Bösem schützen und Krankheiten heilen.

Was ein Milchzaubermittel ist, darunter können wir uns heute nicht mehr viel vorstellen. Das ganze Mittelalter hindurch, ja bis in unsere Zeit hinein war der Gundermann als Milchzaubermittel bekannt. Gaben die Kühe nicht mehr richtig Milch, war die Milch schlecht und ließ sie sich nicht richtig buttern, so war vielleicht ein böser Zauber im Spiel. Dagegen konnte man sich mit dem Gundermann schützen. Unzählige Milchzaubersprüche mit dem Gundermann haben sich bis in unsere Zeit erhalten.

In einer Reichenauer Handschrift aus dem 12. Jahrhundert heißt es:

»Wa man die milch stelt - nimb weichwasser und sprengs in den stall, nimb gunreben, geweicht salz und merlinsen (Wasserlinsen) (und sprich dazu):

Ich gib dir heut gunreben, merlinsen und salz,

Und gang uf durch die wölken

Und bring mir schmalz

Und milich und molken. «

Um die Kühe vor Verzauberung zu schützen, hat man in vielen Gegenden die erste Milch nach dem Austrieb durch einen Kranz aus Gundermann gemolken.

Für unsere germanischen Vorfahren galt die Milch als ein Allheilmittel von besonderer Kraft. Sie wurde bevorzugt als Vehikel gebraucht, um die Heilkräfte der Pflanzen aufzunehmen und als Heiltrank an den Menschen weiterzugeben. So wurden die Heilkräuter in Milch aufgekocht. Noch heute wird für manche Pflanzen das Kochen in Milch als besonders wirksame Zubereitungsart empfohlen wie z. B. beim Gänsefingerkraut. Vielleicht haben die Germanen für ihre Kultspeise den Gundermann

und die anderen Kräuter in Milch aufgekocht; der jahrhundertealte Milchzauber scheint auf einen sehr ursprünglichen Brauch zurückzugehen.

Der Gundermann sollte nicht nur vor Bösem schützen, sondern auch Krankheiten heilen und den Körper stärken. Welche Krankheiten das Gundermännlein heilen kann, dieses Geheimnis hat sich über die lange Zeit bis heute in seinem Namen erhalten. „Gund« war im germanischen Sprachgebrauch die Bezeichnung für Eiter. Gundkrankheiten sind langwierig, wollen schwer heilen. Mit Gundermann wurden eitrige Wunden behandelt, Krankheiten mit eitrigem Ausfluß oder Auswurf. Noch heute wird der Gundermann, in der Naturheilkunde dafür verwendet. Mehr darüber im Heilteil.

Der Gründonnerstag als besonders günstiger Tag im Jahreskreis ist in den Bauernregeln bis heute lebendig geblieben. Er gilt als günstig für die Aussaat bestimmter Pflanzen, an diesem Tag Gesätes soll kräftig werden und vor Ungeziefer geschützt sein. Und was können wir heute noch über die Gründonnerstagsuppe erfahren? Traditionell enthielt sie neun verschiedene Kräuter. Diese Zahl deutet wieder darauf hin, daß sie mit einer kultischen Handlung in Verbindung stand. In allen Kulturen galt die Zahl Neun als heilig, sie war der weiblichen Muttergöttin geweiht, die das neue Leben bringt und schützt. In der Neun liegt das Neu-e verborgen, mit der Neun sind viele alte religiöse Handlungen verbunden, durch welche sich die Menschen mit der erneu(n)ernden Kraft verbinden wollten. Der Gründonnerstag war das erste Fest im Jahreskreislauf, an dem der nahende Frühling begrüßt wurde, wo man sich mit einem festlichen Ritual und der Neun-Kräutersuppe mit den erwachenden Lebenskräften der Mutter Erde verbinden wollte. Sicherlich enthält der Ausspruch »Ach du grüne Neune« noch das Wissen um die neun Kräuter in der Gründonnerstagsuppe.

Welche neun Kräuter in der germanischen Suppe kochten; ist nicht mehr vollständig überliefert, aber wir können uns einiges zusammenreimen. Ganz sicher enthielt sie eine kräftige Portion Gundermann, und die restlichen acht Kräuter gehörten zu denjenigen Pflanzen, die zur Zeit des Gründonnerstags gerade ihre ersten Triebe zur Sonne streckten wie Brennessel (*Urtica dioica*), Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*), Gänseblümchen (*Bellis perennis*), Vogelmiere (*Stellaria media*), Guter Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*), Sauerampfer (*Rumex alpinus*). Wenn wir uns jetzt, zur Zeit des Frühlingsanfangs, draußen im Garten oder ums Haus umschaun, entdecken wir schon viele Pflänzchen für eine kräftige Frühjahrssuppe: Kerbel (*Anthriscus cerefolium*), Schafgarbe (*Achillea millefolium*), Bachehrenpreis (*Veronica beccabunga*), Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), Bärlauch (*Allium ursinum*) . . . Viele haben ihr ganz spezielles Gründonnerstags-Suppenrezept, wie z. B. der Naturforscher Alexander v. Humboldt, der auf seine Frühlingsuppe so geschworen hat, daß er sie jedes Frühjahr einige Wochen lang täglich zubereitete. Seine Suppenkräuter waren: Gundermann, Schafgarbe, Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*), Spitzwegerich und Gänseblümchen.

Nach diesem langen Ausflug in die magische Geschichte der Gründonnerstagsuppe möchte ich noch einen ganz »vernünftigen« Grund anführen, warum ich meine Leser auf den Geschmack einer Gründonnerstagsuppe bringen möchte. Alle in dieser Suppe verwendeten Kräuter haben eine reinigende und stärkende Wirkung auf den menschlichen Organismus. Gerade zur Zeit der Frühjahrsmüdigkeit kann unser Körper diese „grüne Anregung« besonders gebrauchen, und wir sollten uns im zeitigen Frühjahr ruhig öfters ein grünes Süppchen gönnen.

Mit dem Gundermann verbindet mich eine ganz persönliche Geschichte. Vor einigen Jahren erzählte mir Franz Waldner, der aus seiner Tiroler Heimat einige alte Pflanzengeheimnisse mit ins Siegerland gebracht hatte, von „seinem Wunderblättchen«. Ich wußte zuerst nicht, welche Pflanze er damit meinte, bis er sie mir draußen zeigte und ich sie als Gundermann identifizierte. „Aus dem Wunderblättchen«, so erzählte er mir, „kann man zusammen mit der Sonne ein Öl machen, mit dem man schlimme Wunden heilen kann. Wenn am Hochofen, wo ich arbeitete, durch Verbrennungen tiefe schlechtheilende Wunden entstanden, dann habe ich mit dem Öl aus Wunderblättchen oft helfen können. « Diese Worte fielen mir ein, als ich letztes Jahr, von einem Hund gebissen, tiefe eiternde Wunden hatte. Es lag noch Schnee, und ums Haus herum war kein Gundermann zu finden (er überwintert mit einigen kurzen Stengeln und Blättern). So schickte mir Franz ein Fläschchen Wunderblättchenöl. Ich versorgte meine Wunden damit und sie heilten gut und schnell.

Durch viele Bauarbeiten war der Boden um unser Haus durcheinandergeraten und kein Gundermann hatte sich wieder angesiedelt. Damals im letzten Winter, als ich vergebens nach dem Gundermann suchte, hatte ich mir gewünscht, daß hier in meiner Nähe wieder Gundermann wachsen würde. Und im kommenden Frühjahr erschienen überall in meinem Garten kleine Gundermannpflänzchen, und Ende des Sommers breiteten sich viele Gundermannreben über dem Boden. aus. Auf der Mauer stehen schon einige Gläser mit frischen Gundermannblättern, damit die Sonne das heilsame Öl ausziehen kann.

## HEILWIRKUNG

Vom Gundermann wissen wir heute, daß seine Heilwirkung hauptsächlich auf dem Gehalt an Gerbstoffen, Bitterstoffen und ätherischem Öl beruht. Er wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd, zusammenziehend, schleimlösend, anregend auf Blase und Nieren und er hat eine anregende und regulierende Wirkung auf den Stoffwechsel.

Wir können uns an die alten Angaben halten, sie haben sich immer wieder bestätigt: Der Gundermann hilft bei allen langwierigen Krankheiten, bei Zuständen des Siechens, Faulens, Eiterns, bei langwierigen Stoffwechselkrankheiten. Man nimmt ihn als zusätzliches Kräftigungsmittel bei Skrophulose, besonders der Kinder, bei eitrigem Bronchialerkrankungen mit tuberkulöser Disposition (Schwindsucht), bei eitrigem Harn, bei Blasen- und Nierenkrankheiten, bei chronischem Schnupfen und Husten, bei Verschleimung der Lungen. Überall dort, wo im Körper „Gund« = Eiter entstanden ist, wo eine langwierige Stoffwechselkrankheit vorliegt, kann der Gundermann helfen. Er ist eine Pflanze, die wir am besten frisch verwenden sollten. Zum Glück gibt es das ganze Jahr über frische Gundermannblätter. Die frisch gesammelten Blätter werden entsaftet und der Saft mit gleichen Teilen Buttermilch vermischt. Dosierung: bei Kindern 3mal täglich 1 Eßlöffel Saft, bei Erwachsenen 3 x 3 Eßlöffel. Als Zusatzbehandlung und Nachbehandlung von Tuberkulose eignet sich eine Mischung mit Ziegenmilch ganz besonders.

Wem das Sammeln und Auspressen nicht möglich ist, der kann sich eine Tinktur herstellen. Hierfür mischt man den ausgepressten Frischsaft mit der gleichen Menge 45prozentigem Weingeist. 3 Wochen stehen lassen und abseihen. 3 x 30 Tropfen täglich. Kinder die Hälfte.

Zur Behandlung von eitrigen Wunden, Narben, Geschwüren und Verletzungen eignet sich am besten das Öl aus den Blättern. Wenn man die Blätter etwas zwischen den Fingern zerreibt, kann man spüren, daß sie Öl enthalten.

#### *Wunderblättchenöl*

Frische Gundermannblätter im Juni/Juli sammeln, von Schmutz säubern, aber nicht waschen. Ein Schraubglas zu einem Drittel mit den fest zusammengepressten Blättern füllen und an die Sonne stellen. Nach einigen Tagen hat sich am Boden des Glases eine helle Flüssigkeit angesammelt. Diese vorsichtig abseihen und in einer dunklen Glasflasche an einem kühlen Ort aufbewahren. Bei Bedarf die Wunden mehrmals täglich damit bestreichen.

Der Gundermann ist ein altes Badekraut zur Kräftigung der Muskeln und der Gelenke. Er stärkt, die Nerven, hilft bei Blasen- und Nierenkrankheiten und bei Rheuma- und Gichtschmerzen.

Für ein Vollbad koche ich 5 Handvoll Gundelrebenkraut, frisch oder getrocknet, in 5 Liter Wasser aus, seihe ab und füge es dem Badewasser zu. Für Teilbäder braucht man entsprechend weniger.

Gundelreben Tee ist in der Apotheke als „Herba Hederæ terrestris« (Herba Glechomæ) erhältlich. Die homöopathische Urtinktur, hergestellt aus der frischen Pflanze, gibt es ebenfalls in der Apotheke: Glechoma hederacea 0

## **TIERHEILKUNDE**

Gundermann ist für viele Tiere giftig, jedoch nicht für den Menschen. Bitterstoff Glechomin soll für die Giftigkeit vor allem für Pferde verantwortlich sein. Nach Gessner, „Gift und Arzneipflanzen von Mitteleuropa«, treten beim Pferd bei einer Vergiftung mit Gundermann Spreizstellung der Extremitäten, röchelnde Atmung, Schweiß- und Speichelflug und Kreislaufstörungen auf.

Das Wunderblättchenöl kann äußerlich bei allen- Tieren zur Behandlung von eitrigen Wunden und Geschwüren verwendet werden.

## **VERWENDUNG IN DER KÜCHE**

Gundermann-Kraut hat einen aromatischen Geruch und Geschmack. Es wurde früher »wilde Petersilie« genannt, da es wie dieses Würzkräut verwendet werden kann. Der Gundermann kann das ganze Jahr über gesammelt werden, er enthält viel Vitamin C. Getrocknet und frisch eignet er sich zum Würzen von Salaten, Gemüse, Suppen, in Kräuterbutter, im Auflauf. Für ein Einzelgemüse eignet er sich nicht, da er einen zu strengen Geschmack hat. Eine Kräutersuppe wird durch ihn jedoch erst richtig schmackhaft. Besonders gut paßt er in Bohnen- oder Erbsensuppe. Für eine Frühlingsuppe mischt man den Gundermann mit weiteren Frühlingskräutern: Gänseblümchen, Sauerampfer, Melde, Wegerich, Kerbel, Huflattich, Frauenmantel usw. Die Kräuter kleinschneiden, mit Zwiebel andünsten und mit Gemüsebrühe oder auch einer Mehlschwitze auffüllen. Weiterkochen bis die Kräuter weich sind. Man kann die Kräuter auch weichkochen und, püriert mit einer Mehlschwitze mischen. Mit gerösteten Weißbrotwürfeln servieren.

#### *Wildkräuter-Guacamole*

nach einem mexikanischen Rezept

*2 weiche Avocados*

*1 Handvoll feingewiegte Kräuter: Brunnenkresse, Kerbel, Gundermann, etwa zu gleichen Teilen gemischt*

*1 Knoblauchzehe, feinzerdrückt*

*Pfeffer, Chili (wenn möglich frisch fein zerschnitten, ansonsten trocken als Pulver)*

*Salz, Paprikagewürz, Saft einer halben Zitrone*

Das Avocadofleisch mit der Gabel zerdrücken. Kräuter und Gewürze zugeben. Das Gericht soll scharf schmecken. Mit frischen Salatblättern garniert servieren. Paßt als Beilage zu Salat, Sandwiches, zu kaltem Buffet oder als pikante Crepefüllung.

## **ANBAU**

Vom Gundermann gibt es Pflänzchen zu kaufen. Er vermehrt sich schnell, denn er bildet bis 1 Meter lange oberirdische Ausläufer, an denen sich neue Pflänzchen bilden.. Außerdem verbreiten Ameisen seine Samen. Er überwintert mit einigen Blättern und treibt im Frühjahr wieder neu: Mit seinen schönen nierenförmigen Blättern kann er viel Boden bedecken. Am liebsten steht der

Gundermann am Zaun oder an einer Mauer. Er verträgt sonnige wie auch schattige Lagen, so können wir ihn auch um Bäume pflanzen. Auf feuchten, nährstoffreichen Böden gedeiht er gut, auf trockenen bleibt er klein. Ich habe mir einen Gundermann als Zimmerampelpflanze ins Haus ans Fenster gehängt, er sieht aus wie zarter Efeu, wenn er seine langen Zweige über den Topfrand hängen läßt.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

<i>Vorkommen:</i>	Europa, Asien, Nordamerika
<i>Standort:</i>	Mauern, Zäune, feuchte Wiesen, lichte Laub- und Auwälder
<i>Beschreibung:</i>	Der Gundermann schlängelt sich am Boden entlang wie Efeu. Zur Zeit der Blüte stellt er einzelne Stengel gerade auf, die Blätter daran sind kleiner. Stengel vierkantig, bis 1 Meter lang, treibt auf dem Boden liegende Knoten und feine Wurzeln, wo neue Blätterstengel entsprossen. Blätter kreuzgegenständig, Blattstiel mit feiner Rinne, Blätter nieren- bis herzförmig mit gekerbtem Rand, mit feinen weißen Haaren überzogen, aromatischer Geruch beim Zerreiben, Blüten blauviolett in blattachselständigen Scheinquirlen.
<i>Verwechslungsmöglichkeit:</i>	mit Ehrenpreis (nicht giftig), dessen Blütenstengel stark verzweigt sind, Blätter verkehrt eiförmig, kleingesägt, keine Lippenblüten, sondern Rachenblüten, hellblau bis weiße Blütenfarbe, Ehrenpreis hat nicht den aromatischen Gundermanngeruch.
<i>Sammelzeit:</i>	beste Sammelzeit März-Juni, jedoch bei Bedarf bis in den Winter hinein möglich
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherisches Öl. Vitamin C
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Venus/Merkur

## HONIGKLEE

*Melilotus officinalis (L.) Pallas - Gelber Steinklee*

*Melilotus alba Medik. - Weißer Steinklee*

Familie der Schmetterlingsblütler - *Fabaceae*

Jedesmal wenn ich auf meinem Speicher an den Büscheln Honigklee, die ich dort zum Trocknen aufgehängt habe, vorbeikomme, umfängt mich ein süßer Duft. Ich stelle den Wäschekorb auf den Boden, stecke meine Nase in die Kräuter und sauge mich ganz voll davon.

Ich habe immer bedauert, daß in dem rauhen Klima der Allgäuer Berge kein echter, süßduftender Jasmin gedeihen kann, aber der Honigklee tröstet mich darüber hinweg, denn er duftet fast genauso süß und verschwenderisch. Es ist eine Komposition von verschiedenen Düften, die ich erschnuppere; Honig, frisches Heu, Vanille und Waldmeister. Wie schön ist es dann im Winter, auf einem Honigklee-Kissen zu schlafen und die Erinnerungen an einen schönen Sommer einzusatmen. Es heißt, der Duft des Honigklee sei gut gegen »Katzenjammer« und trübe Gedanken. Die alten Kräuterkissen-Anwendungen haben sich in unserer Zeit bis zu einer eigenen Therapierichtung »gemausert«. Die Duft- und Aromatherapie, die inzwischen von vielen Ärzten und Heilpraktikern besonders in Frankreich, Deutschland und England angewandt wird, behandelt die Kranken hauptsächlich über die Wirkung der Pflanzendüfte. Düfte wie z. B. der des Honigklee können dem Menschen helfen, sein seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. Jeder von uns hat Erinnerungen an Gerüche, die ihn besonders froh gestimmt haben, der Duft einer Rose, einer Blumenwiese, eines Tannenwaldes kann uns glücklich machen. Gerüche wirken in erster Linie über die Psyche, daher ist es begreiflich, daß gerade psychische Krankheiten über Pflanzendüfte behandelt werden können. Ich selbst arbeite während meiner Kräuterkurse viel mit Pflanzendüften, denn die Wirkung und das Wesen einer Pflanze lassen sich leicht »erschnuppern«.

Klettern wir noch einmal hinauf auf meinen Speicher und setzen uns unter die Honigklee-Büschel. Als ich sie gepflückt hatte, war der Duft viel schwächer. Erst als das Kraut trocknete, entwickelte er sich zu einer wahren Duftwolke. Dafür gibt es eine einfache Erklärung: Das Cumarin, der Duftstoff des Honigklee, wird größtenteils beim Welken der Pflanze frei, weshalb cumarinhaltige Pflanzen wie z. B. auch der Waldmeister frisch nur wenig, verwelkt aber stark duften. Ich kann's nicht beschwören, aber ich finde, manchmal riecht der Honigklee stärker und manch. mal schwächer. Vielleicht ist doch etwas dran an seinem alten Namen »Siebengezeit«. Siebenmal am Tag soll der Honigklee besonders stark duften und bevor das Wetter umschlägt, soll er seinen Geruch besonders intensiv ausbreiten. Tabernaemontanus hat dies in seinem Kräuterbuch beschrieben:

»Das gantz Gewächs ohne die Wurtel hat ein Geruch wie ein wolriechendes Pech: jedoch solange er in Gärten stehet / hat er den Tag siebenmal seinen Geruch / und verleurt ihn auch so offtwiederum / daher es dann Siebengezeit genennt wird: nach dem er aber außgerupfft undgedörret ist / behält seinen Geruch / doch wann trüb Wetter anstehen will / ereiget sich der Geruch an gedachtem Kraut so gewaltig / daß es

jederman im Hauß wo es hangt / riechen muß / daher  
es dann ein Wetterkraut möchte genannt werden. ,,

Jetzt ist es aber an der Zeit, daß wir zusammen hinausgehen und den Honigklee in frischem Zustand betrachten. Sein anderer Name »Steinklee« verrät uns den Standort. Er ist ein Kraut der Kiesgruben, Bahndämme, Straßenränder und Schuttplätze. Meine größten Honigkleepflanzen habe ich in einer Kiesgrube gefunden, sie waren über zwei Meter hoch. Wie der Duft, so ist auch die ganze Pflanze luftig und anmutig, sie hat nichts Schweres, Erdhaftes. Der Honigklee ist so feingliedrig gestaltet, daß man ihn beinahe übersieht, beziehungsweise hindurchsieht.

Er scheint fast abzuheben und zu schweben, gut, daß er mit einer langen Pfahlwurzel im Boden verankert ist. Es gibt zwei verschiedene Arten von Honigklee, einen gelbblühenden und einen weißblühenden. Der Honigklee mit den gelben Blüten gilt als der echte, das heißt, er wurde zu medizinischer Verwendung gesammelt. Beide strömen jedoch den gleichen süßen Duft aus. Die zu langen Trauben angeordneten Blüten sind mit feinem Nektar gefüllt. Daher leitet sich der lateinische Gattungsname »Melilotus« ab: mel = der Honig. Die Blüten werden natürlich besonders gern von Bienen besucht. Beim Betrachten dieser luftigen Pflanzengestalt ist es begreiflich, daß ihr Duft schwere Gedanken vertreibt und das Gemüt erleichtert.

Es gibt sanfte und aggressive Pflanzen, leichte und schwere, männliche und weibliche. Der Honigklee gilt von altersher als eine sanfte Pflanze der weiblichen Schönheit und Reinheit. Im antiken Griechenland weihte man ihn den schönen Musen, den neun Töchtern des Jupiter und der Mnemosyne, den anmutigen Göttinnen der Künste und Wissenschaften.

Von den Germanen wissen wir, daß sie den Honigklee der Ostara unterstellt hatten, der Göttin des Lichtes, der Fruchtbarkeit und des Frühlings. Ihr Fest wurde im April gefeiert. Osterfeuer symbolisierten den Ausgang des Lichtes. Unser heutiges Osterfest beinhaltet Reste der alten vorchristlichen Osterfeste. Auch der Osten, die Himmelsrichtung, wo die Sonne, das Licht aufgeht, ist nach der alten Lichtgöttin benannt. Aus den Blütenständen des Gelben Honigklee flochten die germanischen Frauen Kränze, um sie in das Osterfeuer zu werfen.

Maria hat das alte Frauenkraut »übernommen«, und noch heute trägt der Honigklee in manchen Gegenden wohlklingende Mariennamen wie »Liebfrauenschühlein« oder »Unserer lieb Frauen Schühlein«. Es hieß, man könne manchmal kleine Schühchen im Honigklee finden. Es ist auffallend, daß viele Heilpflanzen seit frühester Zeit weiblichen Gottheiten geweiht wurden und später, nach der Christianisierung, hat sich dieser Brauch erhalten, indem man Maria die Heilpflanzen zu Füßen legte.

Es gibt viel mehr Frauen- als Männerpflanzen, wenige Götter haben gleich einen ganzen Kräutergarten zugeordnet bekommen, wie es bei den Göttinnen üblich war. Denn in den meisten Kulturen waren es Frauen, die Heilpflanzen sammelten, um damit ihre Familie oder als Priesterin den ganzen Stamm zu heilen. Das Wissen um die Heilkraft der Pflanzen war aus vielen Erfahrungen zusammengetragen worden, hatte sich in Märchen, Sagen und Bauernweisheiten verbildlicht. Viele der heilkundigen Frauen wurden als Hexen verbrannt, und mit ihnen ihr Wissen und ihre Erfahrung. Die analytische Methode hat inzwischen aus den Heilpflanzen Dinge gemacht, die man auch als chemische Formeln niederschreiben kann. Nur ihr materialistischer Wert 'zählt noch. Es gibt heute nur noch wenige Menschen, die von der alten Verbindung wissen, die zwischen den Menschen und dem Pflanzen- und Tierreich bestehen. Aber es werden immer mehr, die spüren, daß die Natur uns heil machen kann, daß sie heilig ist. Sie suchen die Heilmittel ihrer Krankheiten draußen in der Natur und spüren die tiefe Dankbarkeit und Verantwortung, die die Kräuterfrauen der früheren Zeiten bewegt haben mag, die Heilpflanzen unter den besonderen Schutz der Göttinnen zu stellen.

## HEILWIRKUNG

Es gibt einen Weißen und einen Gelben Honigklee. Der Gelbe wird bevorzugt zu Heilzwecken verwendet, er enthält mehr Flavone. Der Cumaringehalt ist jedoch bei beiden gleich.

Der Honigklee ist eine alte Heilpflanze. Von Hippokrates, Dioskurides und Plinius wissen wir, daß sie bereits den Honigklee als Heilmittel besonders bei Geschwüren verwendet haben. Melilotus war früher ein viel gebrauchtes Heilmittel, Melilotenpflaster waren in jeder Apotheke zu erstehen und in den Haushalten gab es kleine Honigklee-Säckchen - für alle Fälle.

Heute wird der Honigklee in der Naturheilkunde innerlich wie äußerlich eingesetzt. Beginnen wir mit seiner äußerlichen Verwendung: Er wirkt entzündungshemmend, erweichend, krampflösend, schmerzstillend und fördert die Eiterbildung. Als Pflaster, Salbe, Kräuterkissen oder Umschlag hilft er bei Geschwüren, verhärteten Lymphknoten, vereiterten und verhärteten Milchdrüsen, dicken, geschwollenen Mandeln und stark vereiterten Wunden, Prellungen, Verstauchungen und Blutergüssen.

Zur Erweichung von geschwollenen Drüsen, zur Beschleunigung der Eiterbildung und Reinigung von Wunden, Geschwüren, Furunkeln hilft am schnellsten ein heißes Honigklee-Kissen. Es wird öfters heiß aufgelegt. Ein kleines, aus Baumwolle, Leinen oder aus einer Windel genähtes Kissen wird mit Honigklee gefüllt und mit kochendheißem Wasser übergossen. Kurz ziehen lassen, ausdrücken (mit zwei Brettchen, da sehr heiß) und auf die zu behandelnde Stelle so heiß, wie es vertragen wird, auflegen. Mit Handtuch, Wollschal oder Wolldecke umwickeln. So lange liegen lassen, bis das Säckchen abkühlt. Falls kein Säckchen zur Hand ist, kann man auch einen heißen Umschlag mit Honigklee-tee oder dem überbrühten und ausgedrückten Kraut machen.

Bei Brustdrüsenverhärtungen und zur Nachbehandlung von Brustoperationen wird täglich die Lymphsalbe einmassiert. Auch den entsprechenden Schulter- und Oberarmbereich damit einreiben. Die Behandlung innerlich mit Tees von Honigklee, Ringelblume und Braunwurz unterstützen.

### *Lymphsalbe*

nach einem Rezept der Kräuterfrau Maria Keller

250 g Lanolin

1 Tasse Ringelblumenöl

1/2 Tasse f eingeschnittene frische Braunwurzurzeln

1 Tasse Honigklee (Blätter u. Blüten) leicht antrocknen lassen

1/4 Tasse kleingeschnittene Tollkirschblätter (*rezeptpflichtig, selbst sammeln*)

*Conium D 4, 10 ml (aus der Apotheke), ein homöopathischer Auszug aus dem Schierling*

1 Eßlöffel feingeraspeltes Bienenwachs.

Lanolin schmelzen, Öl dazugeben. Die Kräuter untermischen und unter ständigem Rühren 20 Minuten erhitzen. Nicht kochen lassen. Durch ein Tuch seihen, das geschmolzene Bienenwachs untermischen, 20 Tropfen Conium zugeben und in Salbengefäße füllen. Wenn die Salbe zu flüssig ist, noch etwas Wachs zugeben. Wird sie zu fest, kann man sie mit mehr Öl flüssiger machen. Die Tollkirschenblätter vorsichtig verarbeiten, nicht in den Mund nehmen, sehr giftig. Conium D 4 ist homöopathisch zubereiteter Schierling. Er hat sich seit langem als Heilmittel von Geschwulsten erwiesen. Wer keine Möglichkeit hat, Tollkirschenblätter selbst zu sammeln, kann diese auch weglassen. Zum Einreiben bei verhärteten Drüsen, Geschwüren und Furunkeln.

Ein etwas größeres Kissen, gefüllt mit getrocknetem Honigklee, dient als Schlafkissen bei Nervosität und Schlaflosigkeit. Wenn der Duft zu stark ist, kann den Honigklee mit getrocknetem Moos mischen. Folgende Kräuter wirken ebenfalls beruhigend und schlaffördernd. Sie können mit dem Honigklee je nach Geschmack beziehungsweise nach Geruch gemischt werden: Lavendel, Hopfen, Baldrianblüten, Waldmeister, Beifuß.

Wenn ich jemandem ein besonders schönes Geschenk machen möchte, überrasche ich sie oder ihn mit einem Duft- und Schlafkissen aus folgender Mischung:

<i>Honigklee</i>	<i>2 Teile</i>
<i>Rosenblätter</i>	<i>1 Teil</i>
<i>Duftgeranienblätter</i>	<i>2 Teile</i>

Duftgeranien lassen sich in Töpfen sehr leicht ziehen. Ein kleiner Steckling in Erde gesteckt bewurzelt sich schnell und wächst zu einer großen Pflanze heran. Meine Duftgeranien stehen den Sommer über auf der Terrasse, einige habe ich im Sommer ganz zurückgeschnitten, um die Blätter für Kissen zu trocknen. Nach kurzer Zeit kommen schon die neuen Triebe.

Reine Honigklee-Kissen oder solche mit Waldmeister gemischt sind ein gutes Mottenmittel. In Schränke und Truhen gelegt, geben sie der Wäsche einen angenehmen Duft und vertreiben die Motten. Die meisten käuflichen Mottenmittel enthalten Dichlorbenzol, dessen Giftigkeit für den menschlichen Körper inzwischen allgemein bekannt ist.

Der Duft der Schlaf- und Duftkissen hält sich länger, wenn man der Mischung etwas Irispulver beifügt. Dieses natürliche und ungiftige Fixiermittel bindet den Duft und sorgt so dafür, daß die Kräuter im Kissen nicht zu schnell »verduften«. Irispulver gibt es in der Apotheke oder im Kräuterhaus. Es riecht angenehm nach Veilchen. Wir können es auch selbst herstellen, wenn wir unsere weißen Schwertlilien, *Iris germanica*, im Garten dafür opfern. Die Wurzeln werden im Frühjahr oder Herbst ausgegraben, gut getrocknet und fein pulverisiert.

Aus dem getrockneten Honigklee-Tee kann man ein Dampfbad brauen, das bei Mittelohrentzündung und auch bei „einfachen«  
Ohrenschmerzen schmerzstillend wirkt. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, Kräuter hineinwerfen, so daß die Wasseroberfläche bedeckt ist. Vom Herd nehmen und mit einem aus Papier oder Pappe geformten Trichter den Dampf in und um das Ohr leiten. Die Kräuter im Topf können mehrere Male wieder erwärmt werden.

Ich habe in meinem Erste-Hilfe-Kästchen für Ohrenschmerzen folgende Teemischung bereit:

### *Tee für Ohrdampfbäder*

<i>Honigklee</i>	<i>2 Teile</i>
<i>Rote Malve</i>	<i>1 Teil</i>
<i>Kamille</i>	<i>1 Teil</i>
<i>Königskerzenblüten</i>	<i>1 Teil</i>

Anschließend gibts noch einen Tropfen Johanniskrautöl oder Königskerzenöl ins Ohr.

Auch für die Augen ist der Honigklee ein heilendes Kräutchen. Er hilft bei Augenentzündungen. Mit dem Tee werden die Augen gewaschen, Augenbäder mit der Augenbadewanne (aus der Apotheke) gemacht oder Kompressen aufgelegt. Der Tee sollte immer Körpertemperatur haben und nie zu heiß sein. Man kann entweder den reinen Honigklee-Tee verwenden oder die folgende Mischung, die ich bevorzugt bei Augenentzündungen empfehle:

<i>Honigklee</i>	<i>2 Teile</i>
------------------	----------------

*Blaue Malve*                    *1 Teil*  
*Augentrost*                    *1 Teil*

2 Teelöffel der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. Ziehen lassen, bis der Tee abgekühlt ist. Auf 1 Tasse Tee 2 Eßlöffel Rosenwasser zugeben.

Innerlich wirkt der Honigklee schlaffördernd, beruhigend, durch das Cumarin blutverdünnend und hat außerdem eine heilende Wirkung auf das Lymphsystem.

Zur Unterstützung der Schlaftherapie mit einem Kräuterkissen kann man sich abends ein Täßchen heißen Honigklee-Tee genehmigen. Man kann ihn auch sehr gut mit Schlüsselblumen mischen.

Zur Therapie der Venen bei Krampfadern und Thrombose-

gefahr, bei Schweregefühl in den Beinen und nächtlichen Wadenkrämpfen trinkt man 2mal täglich eine Tasse Honigklee-Tee. Ich verordne gleichzeitig noch täglich 2 Teelöffel Mariendistelsamen, die die Leber unterstützen. Die Samen können wie Nüsse gekaut werden. Umschläge mit Honigklee-Tee oder der frischen Pflanze im Wechsel mit Huflattichblättern gehören mit zur Behandlung bei Krampfadern.

Bei allen Lymphdrüsenerkrankungen ist eine Kur mit Honigklee-Tee, auch als Gemisch mit Ringelblume und etwas Braunwurz, angezeigt. Man trinkt 2mal täglich eine Tasse. Honigklee nicht überdosieren, größere Mengen können zu Übelkeit führen.

Kräutersäckchen

*Honigklee*

*Kamille*

*Leinsamen*

*Malvenblüten*

Die Kräuter zu gleichen Teilen mischen, in ein kleines Leinensäckchen füllen. 10 Minuten in heißes Wasser legen, ausdrücken und auflegen. Wirkt erweichend und auflösend bei Blutergüssen, Lymphdrüenschwellungen, Furunkeln, Geschwüren.

Wer nach einem Herzinfarkt Mittel einnimmt, die blutverdünnend wirken, sollte nicht gleichzeitig Honigklee einnehmen, da dieser durch seinen Cumarin Gehalt ebenfalls blutverdünnend wirkt.

Honigklee ist in der Apotheke als »Herba Meliloti« erhältlich. Medikamente, die Honigklee enthalten: Esperiven, Venalot, Venotonic, Dapulmon, Capillaron, Schwöroven-Dragees, Pascovenol-Dragees, Phlebodril-Creme, Syxyl-Venen-, tee. Melilotus officinalis 0 wird aus frischen Blättern und Blüten hergestellt.

## **Kommission E**

Die Kommission E hat 1986 eine Monographie für den Honigklee erstellt. Als Anwendungsgebiete gibt sie an: Chronisch venöse Insuffizienz, zur unterstützenden Behandlung der Thrombophlebitis, des postthrombotischen Syndroms, von Hämorrhoiden und Lymphstauungen, Prellungen, Verstauchungen, Blutergüssen. Sie fordert eine Cumarin-Dosierung einer jeweiligen Einnahmemenge von 3 bis 30 mg Cumarin.

## **VERWENDUNG IN DER KÜCHE**

Wie Madaus (Lehrbuch der biologischen Heilmittel) berichtet, hat man im Kanton Thurgau in der Schweiz früher den jungen Honigklee mit Essig und Salz zu einem Salat zubereitet. Ich habe es 'ausprobiert, es schmeckt nicht schlecht.

Die getrockneten Blüten und Blätter sind ein gutes Gewürz zu Fisch- und Fleischspeisen, aber auch zu Süßspeisen. Für einen Honigklee-Vanillepudding kocht man etwas Honigklee in der Milch mit, in die ,man später das Puddingpulver rührt. Die Kräuter zuvor wieder abseihen.

Der Honigklee wird auch Schabzieger oder Käskraut genannt, denn er wurde früher als Würzkraut für Kräuterkäse verwendet. Wir können den fein zerriebenen, getrockneten Honigklee zum Würzen von Quarkspeisen, Joghurt und Frischkäsezubereitungen verwenden.

Auch in der Likör- und Brantweinherstellung hat es der Honigklee zu Ruhm gebracht. Heute ist der Honigklee-Likör ganz in Vergessenheit geraten.

Honigklee-Likör

*Tasse getrockneter Honigklee*

*(Blätter und Blüten)*

*1/2 Tasse Lindenblüten, frisch oder getrocknet*

*Tasse getrocknete Rosenblätter*

*1 aufgeschlitzte Vanilleschote*

*4 Eßlöffel Honig*

*1/2 Liter Obstler*



Die Kräuter und die Vanilleschote in ein Schraubglas füllen. Den Honig in etwas Obstler auflösen und über die Kräuter gießen. Mit dem restlichen Obstler auffüllen. 3 Wochen ziehen lassen, gelegentlich schütteln. Abseihen und noch 2 Monate im Keller reifen lassen.

Früher wurde der Honigklee zum Aromatisieren der Limonaden verwendet. Später wurden die Limonaden mit synthetischem Cumarin versetzt. In höheren Dosen ist Cumarin giftig. Deshalb ist in der BRD nach dem Lebensmittelschutzgesetz Cumarin als Aromastoff verboten. Auch den Tabak hat man mit einem Extrakt aus der Pflanze gebeizt, um ihm einen angenehmen Geschmack zu verleihen.

## ANBAU

Vom Honigklee gibt es verschiedene Arten. Für Heilzwecke wird der echte Honigklee, *Melilotus officinalis*, und der »Hohe Honigklee«, *Melilotus altissima*, verwendet. Der »Weiße Honigklee«, *Melilotus alba*, wird nicht gebraucht. Der echte Honigklee wird ca. 30-90 cm hoch, er liebt trockene, steinreiche und kalkreiche Böden.

Der Hohe Honigklee, ebenfalls gelbblühend, bevorzugt feuchte Stellen. Der Weiße Honigklee kommt in der freien Natur auf trockenen Ödstellen vor. Größere Mengen von Weißem Honigklee in feuchtem, verschimmeltem Heu können beim Weidevieh eine erhöhte Blutungsbereitschaft hervorrufen, »sweet-clover-disease« genannt. Bei operativen Eingriffen bei Verwundungen können die Tiere dadurch verbluten.

Der Honigklee ist eine zweijährige Pflanze. Samen aller Arten sind im Handel erhältlich. Sie werden im Herbst oder Frühjahr ausgesät. Die Pflanzen auf einen Abstand von 40 cm vereinzeln. In den alten Bauerngärten hat man Honigklee als Randpflanze um die Beete gesetzt, um Mäuse abzuhalten.

## KOSMETIK

Honigklee hilft bei Gesichtsröte (Couperose). Er entstaubt die roten Äderchen, wirkt gewebekräftigend und gefäßwandstärkend. Einen starken Honigklee-Tee verwendet man 2mal wöchentlich als feucht-kalte Kompresse oder täglich als Gesichtswasser. Siehe auch Kunigundenkraut.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

*Melilotus officinalis*

<i>Vorkommen:</i>	Europa, Asien, gemäßigte Zonen
<i>Standort:</i>	Wegränder, Schuttplätze, Kiesgruben
<i>Beschreibung:</i>	bis 1 m hohe Pflanze, Stengel rund, aufrecht, Blätter wechselständig, dreizählig
	befiedert, am Rande gezähnt, Blüten gelb, zu langen Trauben geordnet, beim Welken entwickelt sich ein süßer Duft. Blütezeit: Juni-September
<i>Sammelzeit:</i>	blühende Pflanzen Juni-September
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Cumarin, Flavone, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Cholin
<i>Verwechslungsmöglichkeiten:</i>	mit dem Hohen Steinklee, dieser wird wie der echte Steinklee verwendet
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Venus/Jupiter

## HUFLATTICH

*Tussilago farfara* L.

Familie der Korbblütler - *Asteraceae*

Ganz zeitig im Jahr, wenn der Winter erst ein paar Fleckchen dem nahenden Frühjahr überlassen hat, schiebt eine kleine Pflanze eilig ihre schuppigen Häuse aus der Erde und setzt sonnengelbe, kreisrunde Blüten darauf. Man kann jetzt kaum daran vorübergehen, ohne in diese fröhlichen Blütensonnen zu schauen.

Meinen ersten Huflattich habe ich dieses Jahr schon im Februar entdeckt und den Tag mit einer kleinen Sonne in meinem Kalender vermerkt. Aber trotzdem mußte ich noch lange warten, bis der Frühling in den Allgäuer Bergen Einzug hielt. Ende März fand ich dann eine ganze Schar der leuchtenden Blumen in einem sonnigen Steinbruch.

An steinigen, sonnigen Plätzen entfaltet der Huflattich im Frühjahr seine Blüten. Er ist eine Charakterpflanze für Ton-Lehm-Tonmergel und Kalkboden. Nach Madaus ist der Huflattich die einzige Pflanze, die sogar auf reiner Braunkohle wachsen kann. Er strahlt so viel Licht und Optimismus aus, daß ihm dieses Kunststück sicher gelingt. Bleiben wir noch etwas bei der Beziehung des Huflattichs zur Bodenbeschaffenheit: Er wird zu den bodenanzeigenden Leitpflanzen gezählt. Wer diese Pflanzen kennt, kann durch sie Schlüsse auf den Zustand des Bodens ziehen.

Kalkliebende »Unkräuter«, also säuremeidende Pflanzen sind Huflattich, Rittersporn (*Delphinium consolida*), Klette (*Arctium lappa*), Steinklee (*Melilotus officinalis*), Storchschnabel (*Geranium robertianum*), Ackerhellerkraut (*Thlaspi arvense*), Kleine Wolfsmilch (*Euphorbia exigua*). Kalkmeidende, säureanzeigende Pflanzen sind Sauerampfer (*Rumex alpinus*), Knöterich (*Polygonum aviculare*), Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*), Ehrenpreis (*Veronica officinalis*), Hahnenfuß (*Ranunculus arvensis*), Hohlzahn (*Galeopsis tetrahit*), Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*), Wollgras (*Eriophorum scheuchzeri*), Maiglöckchen (*Convallaria majalis*).

Wie die Brennessel auf eisenhaltigen Böden einen hohen Eisengehalt in ihren Blättern aufweist, so hat der Huflattich auf zinkhaltigen Böden besonders viel Zink aufgenommen. Er enthält einen sehr hohen Anteil an verschiedenen Mineralien; die man für die spezifische Heilwirkung des Huflattichs verantwortlich macht. Auffallend ist der hohe Gehalt an Salpeter in der Asche der verbrannten Pflanze. Nach der Aschenanalyse von Straßer enthält die Huflattichasche in Prozenten: *Kalium 28,23, Natrium 2,36, Kalzium 21,10, Magnesium 8,86, Eisen 1,02, Phosphor 4,44, Schwefel 26,55, Kieselsäure 7,82.*

Früher gab es in den Apotheken sogenanntes »Salpeterpapier« *Charta nitrata*, zu kaufen, ein mit Kalisalpeterlösung getränktes Filterpapier. Asthmaleidende oder an Bronchitis und schwerem Husten Erkrankte zündeten sich dieses Papier an, um die entstehenden Dämpfe einzuatmen. Die Salpeterdämpfe senken die Krampfbereitschaft, helfen den Schleim abzu husten, regen die Schleimhäute zur Ausscheidung an. Der Pharmakologe Hugo Schulz hat den alten Brauch, Huflattichblätter bei Asthma und Bronchitis zu rauchen, an sich selbst ausprobiert und genau beschrieben. Er konnte die gleichen Symptome feststellen, die auch beim Einatmen der Salpeterpapierdämpfe auftreten: die Schleimhaut des harten Gaumens wird schlüpfrig, der Auswurf des festsitzenden Schleims in den Bronchien angeregt. So scheint der hohe Gehalt an Salpeter den Huflattich zu einer so bekannten Hustenpflanze gemacht zu haben. Schon die Hippokratiker gebrauchten ihn als Hustenmittel. Damals wurde er »bechion« genannt. Dioskurides, Plinius und Galenus empfahlen zu ihrer Zeit den Rauch der angezündeten Blätter zur Anwendung bei Husten und Schweratmigkeit. Plinius (1 Jh. n. Chr.) gibt uns sogar dafür genauere Anweisungen: Bei veraltetem Husten sollen wir Huflattichwurzeln auf glühende Zypressenkohlen legen und den entstehenden Rauch durch einen Trichter einatmen. Auch der lateinische Name des Huflattichs rühmt diese spezifischen Heilkräfte. Er leitet sich ab vom lateinischen *tussis* = Husten und *agere* = vertreiben.

Der Huflattich kommt also gerade zur rechten Zeit, um uns von einem Husten am Ende des Winters zu heilen. Doch setzen wir unsere botanischen Studien im Steinbruch fort, um noch mehr über den sonnigen Hustenvertreiber zu erfahren. Dort drängen sich dicht an dicht die nach Honig duftenden gelben Blüten. Dieses massenhafte Auftreten der Pflanze erklärt sich aus dem weitverzweigten kriechenden Wurzelsystem. Von der Grundachse zweigen Ausläufer von oft bis zu zwei Metern Länge ab. Aus ihnen bilden sich kleine Knospenköpfchen. Zudem keimen die Samen des Huflattichs schnell und leicht. Die Samen brauchen zu ihrer Keimung das Licht, und dieser Vorgang wird durch ein spezielles Pigmentsystem gesteuert. Dicht beieinandergedrängt warten die rotviolett Knospenköpfchen unter dem Schnee auf die erlösende Sonne. Wenn es dann soweit ist, öffnen und strecken sie sich zu einem ca. 15 cm hohen Blütenstoß. Er wirkt etwas plump mit seinen vielen violett glänzenden und wie von Spinnweben überzogenen Schuppen. Die Knöpfchen an den Enden der Blütenstange öffnen sich bei Sonne zu den schönen Blüten, noch lange bevor sich die Blätter der Pflanze entwickelt haben. »*Filius ante patrem*«, so nannte man im Mittelalter den Huflattich, »der Sohn vor dem Vater«, und meinte damit die besondere Eigenart des Huflattichs, zu blühen, lange bevor die Blätter nachkommen. Die verblühten kleinen Sonnen senken sich wieder zur Erde, ihr Stiel beginnt zu wachsen und die erloschenen Blüten richten sich noch einmal auf und zeigen sich in neuem Kleid. Jetzt ähneln sie etwas den verblühten Löwenzahnblumen, zusammengesetzt aus vielen kleinen weißlichen Haaren, die wie Fallschirme die Früchte tragen. Erst wenn sich die Samen langsam dem Wind hingeben, um sich an neue Plätze forttragen zu lassen, regt es sich in den Laubknospen: Spitz zusammengerollt strecken sie sich zum Licht hin und entrollen sich am Ende ihrer Stengel zum typischen Huflattichblatt. Und jetzt verstehen wir den deutschen Namen der Pflanze, denn die Blätter haben wirklich Hufeisenform. Das »Lattich« hat sich aus dem mittellateinischen »*lapatica*« gebildet, das verschiedene, großblättrige Pflanzen wie Klette, Ampfer usw. bezeichnete. Die gezähnten hufeisenförmigen Blätter wachsen zum Sommer hin zu einer Größe von etwa 15 cm Länge und 20 cm Breite heran. Im Frühjahr fühlen sie sich noch ganz weich an, denn beide Seiten sind von einem dicken weißlichen Haarfilz überzogen. Das lateinische »*farfara*« nimmt darauf Bezug: *farina* = Mehl. Im Sommer werden die Blätter immer fester, der Filz auf der Oberseite verschwindet, im Spätsommer wird auch die Unterseite etwas dunkler.

Der Huflattich hat eine nahe Verwandte, die Pestwurz. Die Blätter beider Pflanzen werden oft verwechselt. Auch die Pestwurz bildet zuerst die Blüten vor den Blättern. Obwohl beide zur Familie der Korbblütler gehören, hat die Pestwurz ganz andere Blüten. An einer walzenförmigen Traube sitzen viele rosa bis hellviolette Blüten. Die darauffolgenden Blätter sind wie beim Huflattich gestielt, herzförmig, mit gezähntem Rand und an der Unterseite weißlich behaart. Die Blätter der Pestwurz sind nicht so scharf gesägt wie die des Huflattichs, sie wirken runder. Sind sie einmal etwas herangewachsen, besteht kein Zweifel mehr. Sie haben sich zu den größten Blättern unserer Heimat entwickelt mit einem Durchmesser von ca. 60 cm.

Eine Verwechslung wäre übrigens nicht sehr schlimm, die Pestwurz ist nicht giftig und hat etwa die gleichen Heilwirkungen wie der Huflattich.

## HEILWIRKUNG

Der »Hustenvertreiber« Huflattich gehört zu unseren bekanntesten Hustenmitteln. Wie Königskerze und Spitzwegerich wird er schon seit langem zu den »klassischen« Brusttees gezählt. Jede der verschiedenen Pflanzen in diesen Brustteemischungen, die man meist fertig gemischt kauft, hat eine ganz spezielle Variante in ihrer Heilwirkung. Kennt man diese, so kann man selbst eine Mischung herstellen, die auf die jeweilige individuelle Art der Erkrankung der Atemwege paßt (siehe dazu Kapitel Königskerze).

Der Huflattich gehört zu den sogenannten Muzilaginosen, den Schleimdrogen. Diese wirken einhüllend und einschleimend. Sie werden besonders im Bereich der Schleimhäute verwendet, denn sie können die entzündeten Schleimhäute schützen, indem sie eine hauchdünne Schicht über Haut und Schleimhaut legen. Sie vermindern dadurch die Schmerzempfindlichkeit, mildern den Reiz; bringen die Entzündung schneller zum Abklingen. Zu dieser Gruppe von Pflanzen gehören außerdem Leinsamen (Semenlini), Isländisch Moos (Lichen islandicus), Malve (Malva silvestris), Eibisch (Althaea officinalis), Klatschmohn (Papaver rhoeas), Süßholz (Liquiritia officinalis).

Der Huflattich enthält neben seinen Schleimstoffen noch sehr viel Gerbstoffe (bis 17 % in den Blättern). Dadurch kann er gleichzeitig die Schleimhäute festigen und stärken. Seine vielen Mineralien wirken aufbauend für die Schleimhäute. Außerdem kann der Huflattich die Bronchien erweitern und so Stauungen im feinsten Bereich der Lungen lösen. Das Abhusten von zähem Schleim wird erleichtert.

Der Huflattich wird besonders zur Behandlung von krampfartigem, chronischem Husten verwendet. Er hilft, vor dem Frühstück getrunken, den zähen Schleim am Morgen zu lösen. Er ist auch ein spezielles Mittel für Husten älterer Menschen. Doch auch bei der Behandlung von akutem Husten und Bronchitis sollten wir an den Huflattich denken. Dr. Bohn empfiehlt ihn sogar bei beginnender Lungenschwindsucht und berichtet, daß er bei Silikose und Lungenemphysem als Zusatzbehandlung vielen Patienten geholfen hat.

Für den Huflattich-Tee sammeln wir die Blüten im März und April. Sie sollten vorsichtig getrocknet werden. Später von April bis Juni sammeln wir die Blätter, trocknen und zerschneiden sie und fügen sie dem Blütentee zu. Kräutertees, die nicht sehr viel ätherische Öle enthalten, bewahre ich in Schuhschachteln oder Leinensäcken auf.

Von dem Huflattich-Tee überbrüht man 2 Teelöffel mit 1 Tasse kochendem Wasser: Ziehen lassen und eventuell mit Honig süßen. Tagesdosis ca. 3 Tassen. Besonders bei zähem Schleim trinkt man die erste Tasse Huflattich-Tee gleich nach dem Aufstehen.

Meist werden die Brustkräuter in Mischungen gebraucht. Man kann sie sich je nach Gegebenheit selbst zusammenstellen oder auch fertig kaufen.

Hier sind einige bewährte Rezepte:

*Species pectorales - Brusttee nach dem Deutschen Arzneibuch DAB 6*

*Rad. Althaeae conc. gross 16,0*

*Rad. Liquiritiae conc. gross 6,0*

*Rhiz. Iridis conc. gross 2,0*

*Fol. Farfarae conc. gross 8,0*

*Flor. Verbasci conc. gross 4,0*

*Fruct. Anisi cont 4,0*

*Eibischwurzel zerschnitten*

*Süßholzwurzel zerschnitten*

*Veilchenwurzel zerschnitten*

*Huflattichblätter zerschnitten*

*Königskerzenblüten zerschnitten*

*Anis zerquetscht*

4 Teelöffel auf 2 Glas Wasser, überbrühen, ziehen lassen.

Brustteemischung

*Huflattichblüten u. Blätter (Tussilago farfara)*

*Königskerzenblüten (Verbascum thapsiforme)*

*Lindenblüten (Tilia cordata)*

*Lungenkraut (Pulmonaria officinalis)*

Zu gleichen Teilen mischen, 2 Teelöffel auf 1 Tasse Wasser im Aufguß.

Wie beim Spitzwegerich, so kann man aus den Blättern des Huflattichs einen »Erdkammernsirup« herstellen. (Siehe Rezept im Kapitel Spitzwegerich.) Er wirkt sehr stark und wird von Kindern gern eingenommen. Folgendes Rezept ergibt eine sehr fein schmeckende Honigmedizin bei Husten, Bronchitis und Erkältung.

*Blütenhonig*

In ein großes Einmachglas füllt man eine 4 cm hohe Schicht frischer Huflattichblüten. Fest zusammendrücken, mit Honig übergießen, bis alles gut abgedeckt ist. Der Jahreszeit entsprechend gibt man darüber je eine Schicht Blüten und gießt mit Honig auf: Schlüsselblumenblüten, Veilchenblüten, Klatschmohnblüten, Königskerzenblüten. Das Glas sollte auf einer warmen, sonnigen Fensterbank stehen. Wenn die letzten Pflanzeneinlagen etwa 2 Wochen gezogen haben, die Blüten von dem Honig abpressen. Dem Honig kann man einige Tropfen ätherisches Fenchelöl zufügen.

Die früher gebräuchliche Art, den Huflattich anzuwenden, indem man den Rauch einatmet, ist heute nur noch wenig bekannt. Man legt dazu die getrockneten Blätter auf glühende Kohlen und atmet den Rauch ein. Ich persönlich finde einen guten Huflattich-Tee angenehmer.

Die getrockneten Huflattichblätter wurden *wie* Tabak geraucht. Auch so wirkt der Huflattich schleimlösend, krampflösend und umhüllt die Schleimhäute mit einer hauchdünnen schützenden Schleimschicht. Die getrockneten Blätter werden fein zerbröseln und in einer Pfeife oder mit einem Zigarettenpapier zu einer Zigarette zusammengerollt. Kenner weichen die frischen Blätter vor einem schnellen Trocknen in der Sonne oder *im* Backofen in Honigwasser oder gar in Weinbrand ein. Der Huflattich erhält so einen angenehmen Geschmack.

Zur Behandlung von Husten und Bronchitis empfehle ich neben dem Tee oder Sirup aus Huflattich oder anderen Brustkräutern Inhalationen mit ätherischen Ölen. Die Wirkstoffe der ätherischen Öle helfen den Schleim zu lösen und Bakterien abzutöten. Ich verwende zur Inhalation:

*Thymianöl, weiß* (Thymus vulgaris)

*Eukalyptusöl* (Eukalyptus globulus)

*Ysopöl* (Hyssopus decumbens)

*Myrtenöl* (Myrtus communis)

Bei ätherischen Ölen ist unbedingt auf absolute Reinheit der Produkte zu achten. Gepanschte oder synthetische Öle können dem Körper schaden

Ysopöl ist sehr wirkungsvoll bei der Behandlung von Husten und Bronchitis. Außerdem wirkt es anregend auf die geistige Tätigkeit, bringt Wachheit und Klarheit in die Gedanken und ist besonders Menschen, die eine geistige Tätigkeit ausüben, zu empfehlen.

Für unsere Behandlung von Husten und Bronchitis geben wir einige Tropfen der ätherischen Öle oder eines einzelnen in einen Topf mit kochendem Wasser. Den Topf von der Feuerstelle nehmen und unter einem großen Handtuch oder einer Decke die Dämpfe einatmen.

Auch über die Haut kann der Körper die ätherischen Öle aufnehmen. Einreibungen mit einer Brustsalbe, die diese Öle enthält, auf Brust und Rücken einmassiert, unterstützen die Behandlung. Zusätzlich stärken wir den Körper mit Holunderbeersaft und Sanddornsaft.

Ein weiteres Anwendungsgebiet des Huflattichs ist die Skrophulose (siehe dazu auch Kapitel über die Heilwirkung der Braunwurz): Die Skrophulose gilt als ein Vorläufer der Tuberkulose und sollte bereits im Kindesalter erkannt und behandelt werden. Selbst wenn es nie zur Erkrankung an Tuberkulose kommt, kann eine skrophulöse Anlage die Gesundheit das ganze Leben hindurch negativ beeinflussen. Eine skrophulöse Anlage kann entstehen nach überstandenen Kinderkrankheiten, durch falsche Ernährung, Mangel an Licht und Luft, feuchte Wohnungen usw. Bei skrophulösen Kindern unterscheidet man zwei Typen: die einen sind mager, blaß, reizbar, die anderen dick und aufgeschwemmt, mit gerötetem Gesicht. Bei beiden Typen können folgende Kennzeichen auftreten: schweres Zahnen, Drüenschwellungen, Milchschorf, Hautausschläge, chronischer Schnupfen, chronische Sinusitis. Meistens sind die Schleimhäute in schlechtem Zustand. Da diese jedoch eine wichtige Funktion bei der Abwehr von Krankheiten spielen, erkranken skrophulöse Kinder besonders leicht. Der Huflattich wird schon lange als Heilmittel für Skrophulose verwendet. Heute erklärt man sich dies mit seinem hohen Gehalt an Mineralien und Schleimstoffen. Bei Skrophulose (besonders der Kinder) empfiehlt es sich, 2mal jährlich eine 6wöchige Kur mit Huflattich zu machen. Im Frühjahr verabreicht man täglich 2 Eßlöffel frisch ausgepressten Saft aus den Blättern (eventuell auch fertig zubereiteter Huflattichsaft, z. B. von Kneipp oder Schoenenberger). Im Herbst gibt man 3 x 1 Teelöffel des Pulvers aus den getrockneten Blättern.

Weitere Pflanzen zur Behandlung von Skrophulose bei Kindern: Eiche (Quercus robur), Walnußblätter (Juglans regia), Bachehrenpreis (Veronica beccabunga). Die Eiche wird in Form von Eichelkaffee getrunken, Walnußblätter ergeben heilende Bäder und Bachehrenpreis gibt man im Frühjahr als Frischsaft zusammen mit dem Huflattichsaft zu gleichen Teilen gemischt. Braunwurz eignet sich mehr zur Behandlung der Skrophulose bei Erwachsenen.

Der Huflattich ist zudem ein Heilmittel zur Behandlung von Krampfadern und Unterschenkelgeschwüren. Er wirkt zusammenziehend, desinfizierend und wundheilend.

Die frischen Blätter werden gesammelt, mit dem Nudelholz gequetscht und als Umschlag am besten über Nacht aufgelegt. Die angequetschten Blätter legt man in 2-3 Schichten auf ein Tuch, das man dann wie einen Wickel fest um das Bein legt. Eine ausführliche Beschreibung der Behandlung von Durchblutungsstörungen der Beine und Unterschenkelgeschwüren mit Huflattich gibt Kneipplehrer Pumpe in seinem Heft: »Die 12 wichtigsten Heilkräuter in ihrer volkstümlichen Anwendung«, Heilkunstverlag GmbH, München 1957.

Huflattich ist als »Folia Farfarae« (Blätter) und »Flores Farfarae« (Blüten) oder »Flores et Folia Farfarae« in der Apotheke erhältlich. Medikamente, die Huflattich enthalten: Bronchiflux, Bronchostad, Thymitussin-Dragees, Bronchtangin-Tropfen. Die homöopathische Tinktur Farfara 0 wird aus den frischen Blättern hergestellt.

## Kommission E

In der 1990 von der Kommission E herausgegebenen Monographie wird den Huflattichblüten jegliche Wirksamkeit abgesprochen. Es wird auf ein gesundheitliches Risiko bei der Anwendung von Huflattichblüten verwiesen: Sie enthalten wie Beinwell Pyrrolizidinalkaloide, die als toxisch gelten - ihre Konzentration in Teegetränken ist jedoch so gering, daß akute Intoxikationen bei bestimmungsgemäßem Gebrauch nicht zu befürchten sind.

Es wurde ein Fall bekannt, bei dem ein Säugling kurz nach der Geburt an Leberzirrhose starb, nachdem seine Mutter während der Schwangerschaft regelmäßig Huflattichtee getrunken hatte - der Beweis eines ursächlichen Zusammenhangs steht aber aus.

Inzwischen weiß man auch, daß in diesem Fall viele Falschmeldungen und vorsätzliche Verdrehungen eine Rolle spielten. Mittlerweile will sich das Bundesgesundheitsamt davon distanzieren.

## KOSMETIK

Der Huflattich ist eine bewährte Pflanze in der Kräuterkosmetik. Durch seinen hohen Schwefelgehalt wirkt er antiseptisch und klärend auf die Haut und vermindert bei fettiger Haut und leicht fettenden Haaren die übermäßige Talgdrüsenproduktion. Die Gerbstoffe wirken zusammenziehend und stärkend und ebenfalls antiseptisch. Die Schleimstoffe schützen die Haut.

So eignet sich der Huflattich zur Pflege der unreinen, entzündeten, großporigen und fettenden Haut. Wir können ihn als Gesichtswasser, Kompresse und Gesichtsdampfbad verwenden, indem wir aus den Blüten und Blättern einen starken Tee aufgießen. Bei geschwollenen Augen helfen Auflagen von frischen zerquetschten Huflattichblättern.

Auch bei schnell fettenden, schuppigen Haaren hilft der Huflattich. Nach jeder Haarwäsche sollten die Haare in einem starken Absud von Huflattichblüten gebadet werden. Zwischen den Haarwäschen die Kopfhaut mit HuflattichTee massieren.

Bei Schuppen hat sich die Haarspülung aus Huflattichblüten und Kapuzinerkresse, zu gleichen Teilen gemischt, bewährt. Für eine Haarwäsche geben wir eine Handvoll Huflattichblüten auf % Liter kochendes Wasser. Übergießen, so lange ziehen lassen, bis der Tee abgekühlt ist.

### *Huflattich-Adstringens*

Huflattichblüten mit 45prozentigem Alkohol wie eine Tinktur ansetzen. 3 Wochen ziehen lassen, abseihen und mit der gleichen Menge Rosenwasser vermischen.

Als Gesichtswasser bei schnell fettender Haut zu verwenden:

### *Gesichtswaschwasser für fleckige Haut*

*Huflattichblüten frisch oder getrocknet  
und Blätter*

*Erdrauchkraut*

*(Fumaria officinalis)*

Zu gleichen Teilen mischen. Eine Handvoll davon mit %2 Liter kochendem, Wasser übergießen. Zugedeckt eine halbe Stunde ziehen lassen. Abseihen und öfters als Gesichtswasser verwenden.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Die jungen Blätter des Huflattichs, von März bis Juni gesammelt, ergeben ein gutes Gemüse. Sie können auf viele verschiedene Arten zubereitet werden, z. B. als Spinat, als Einzelgemüse gedünstet, in Aufläufen, in Suppen. Am besten passen sie zu Kartoffeln.

### *Kartoffelbrei mit Huflattich*

*1 Pfund mehliges Kartoffeln*

*Milch*

*Butter*

*Muskat, Salz*

*1 1/2 Tassen in Streifen geschnittene Huflattichblätter*

Die Kartoffeln weichkochen, zerstampfen, mit Butter, Milch und den Gewürzen zu einem Brei durchrühren. Huflattichblätter mit wenig Wasser weichdünsten, leicht salzen, und mit dem Brei vermischen.

### *Huflattich-Kartoffel-Eintopf*

*1 Pfund Kartoffeln*

*2 Zwiebeln*

*1 Tasse Huflattichblätter, feingeschnitten*

*saure Sahne*

*Gemüsebrühe*

*Salz, Petersilie, Majoran*

Zwiebeln feinschneiden, andünsten, in Würfel geschnittene Kartoffeln zugeben. Huflattichblätter in Streifen schneiden, zufügen. Mit leichter Gemüsebrühe auffüllen, mit Salz und Majoran abschmecken und so lange kochen, bis die Kartoffeln und der Huflattich weich sind. Mit saurer Sahne und frischer Petersilie verfeinern.

Für ein Huflattichgemüse schneidet man die jungen Blätter ohne Stiele klein und dünstet sie bei schwacher Hitze in Öl. Mit Sojasauce und geröstetem Sesam oder mit Edelhefeflocken und saurer Sahne servieren.

Die Blätter können wie Kohl für Rouladen verwendet werden. Vor dem Füllen die Blätter in Salzwasser ca. 5 Minuten weichkochen.

Die Blüten des Huflattich schmecken süßlich-herb. Sie eignen sich im Frühjahr zum Garnieren von Süßspeisen, Salaten, kalten Platten. Wie Waldmeister kann man sie für eine Bowle in Weißwein einlegen. Sie verleihen einem Vanillepudding einen angenehmen süß-herben Geschmack, wenn man eine Handvoll davon in der Milch mit aufkocht.

## ANBAU

Huflattich ist eine anspruchslose, ausdauernde Pflanze. Er bevorzugt feuchte, lehmige, kalkhaltige Böden und möchte gerne an einem sonnigen Platz stehen. Schon im Februar erfreut er uns mit seinen sonnengelben Blüten. Später wachsen große Blätter, die eventuell daneben gepflanzte kleinere Pflanzen verdecken können; deshalb in genügendem Abstand pflanzen. Huflattich ist als Samen und Pflanze erhältlich, wir säen im Frühjahr und vereinzeln auf ca. 20 cm. Huflattich vermehrt sich rasch selbst.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

<i>Vorkommen:</i>	Europa, Westasien, Nordafrika, Amerika
<i>Standort:</i>	steinreiche Äcker, Wegränder, Schuttplätze, Steinbrüche
<i>Beschreibung:</i>	im Frühjahr erscheinen weißlich-filzige, violette Blütenschäfte mit blattartigen Schuppen besetzt, Blütenendständig, goldgelb, Blätter entstehen erst am Ende der Blütezeit, sie sind grundständig, langgestielt, eckig-herzförmig und grob ausgebuchtet, am Rand fein gesägt, Unterseite weiß-filzig behaart, Blütezeit: März bis April
<i>Verwechslungsmöglichkeit:</i>	Blüten ähneln denen des Löwenzahns, -Huflattichblüten sind kleiner und haben zur Zeit der Blüte noch keine Laubblätter wie der Löwenzahn. Im Frühjahr Verwechslung der Huflattichblätter mit Pestwurzblättern möglich. Sie sind nicht so auffallend eckig und weniger scharf gezähnt. Später werden sie viel größer als die Blätter des Huflattichs.
<i>Sammelzeit:</i>	Blüten: März-April Blätter: April-Juni
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Schleim, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Salpeter, Mineralstoffe, Inulin
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Sonne/Merkur

## JOHANNISKRAUT.

*Hypericum perforatum L.*

Familie der Johanniskrautgewächse - *Hypericaceae (Guttiferae)*

Um die Zeit des alten Festes der Sommersonnenwende, dem heutigen Johannistag, steht das Johanniskraut in vollster Blüte. Es ist unsere schönste Sonnenpflanze, ganz durchdrungen von der warmen, lichten Kraft der Sonne. Es scheint mit allen guten Geistern im Bunde, denn die Menschen haben in dieser Pflanze ein heilsames, erhellendes Wesen erkannt, das alles Böse und Dunkle vertreiben kann.

Schon seit uralter Zeit ist das Johanniskraut mit der Sommersonnenwende verbunden, es trägt die Geheimnisse dieses Festes in sich. An diesem Tag, dem 21. Juni, hat die Sonne ihren höchsten Stand erreicht, es ist der längste Tag und die kürzeste Nacht. Das Licht hat das Dunkel besiegt, und die Sonne hält Hoch-Zeit mit der Erde. Seit Urzeiten wurde dieser Tag von den Menschen gefeiert als ein Fest der Verbindung des Lichtes mit der Erde, des Geistes mit der Materie, die heilige Hochzeit wurde mit Ritualen und Tänzen gefeiert und symbolisch für das Geschehen im Kosmos von Priester und Priesterin vollzogen. Spiraltänze waren die Bahn der Sonne, und alle Mittanzenden wurden zu Kindern des Lichts. Sonnwendfeuer symbolisierten die Kraft der Sonne auf der Erde, und wer darübersprang, konnte sich von Dunklem und Krankheit heilen. Die Kränze aus Pflanzen, die die Tanzenden trugen, zeigten die Verbundenheit von oben und unten, von allen Dingen im Kreislauf von Entstehen und Vergehen. Einige heilige Pflanzen waren mit diesem Fest besonders verbunden, Pflanzen, in denen die Menschen besondere Kräfte sahen, Kräfte der Sonne und solche, die das Dunkle bannen können. Farnkraut, Beifuß, Johanniskraut, Arnika und Ringelblume waren die magischen Pflanzen der Sommersonnenwende. Mit dem Johanniskraut wurden die Altäre geschmückt, und beim Tanz um das Sonnwendfeuer trug man Kränze aus dem blühenden Kraut als Zeichen der Verbundenheit mit den Lichtkräften.

Dieses alte Fest, das seit so vielen Tausenden von Jahren gefeiert wurde, konnte nach der Christianisierung nicht unterdrückt werden, es wurde einfach um drei Tage verlegt und mit dem heiligen Johannes in Verbindung gebracht. Aus dem Fest der Sommersonnenwende wurde der Johannistag. Der heilige Johannes löste einen ursprünglichen germanischen Gott ab, und beide verbindet das gleiche Schicksal. Am Tag der Sommersonnenwende hat die Sonne nicht nur ihren höchsten Stand, sondern sie steht gleichzeitig am Wendepunkt, an der Sonnenwende, von dem aus ihre Kraft abnimmt bis zum tiefsten Punkt, der Wintersonnenwende. Seit der Steinzeit stellten die Menschen diesen Vorgang mit zwei gegenläufigen Spiralen dar. Symbolisch

drückten unsere germanischen Vorfahren diesen Vorgang in ihrer Mythologie mit der Geschichte des Baldur aus, dem Gott des Lichtes. Er ist von leuchtendem Feuer umstrahlt, und sein Haupt glänzt wie die Sonne selbst. Er wird von seinem eigenen Bruder, dem blinden Gott der Zeit, von Hödur tödlich verletzt. Aus Baldur wurde der heilige Johannes, der an diesem Tage geköpft wurde. All diese Sonnwendgeschichten scheinen im Johanniskraut eingefangen zu sein. Seine goldgelben, fünfstrahligen Blüten leuchten wie kleine Sonnenräder, die vielen Staubblätter strahlen wie Funken. Die Alten sahen darin die eingefangene Kraft der Sonne, und der Fünfstern der Blüten war ein Zeichen für die guten Kräfte, erinnerte er sie doch an das heilige Symbol der Druiden, den Fünfstern. Die Christen sahen darin die fünf Wundmale des Herrn.

Wenn wir die Johanniskrautblüten zwischen den Fingern zerreiben, so tritt aus ihnen ein Saft, rot wie das Blut des Baldur und Johannes. Die Blätter, gegen die Sonne gehalten, sehen aus als wären sie mit Nadeln durchstoßen. Es sind transparente Öldrüsen, auch die Blüten haben am Rand dunkle Punkte. Sie enthalten rotes Öl. Auch diese durchstochenen« Blätter symbolisieren die Wunden der Märtyrer, aber gleichzeitig erkannten die Menschen darin die Fähigkeit des Johanniskrauts, die Lebenskraft der Sonne in diese roten Tropfen aufzunehmen und zu speichern. Wie das Blut, der Lebenssaft unseres Körpers, so hat das Johanniskraut Lebenssaft von der Sonne, rubinrotes Öl, das unserem Körper Sonnenkraft geben kann. Das Johanniskraut hat die Kräfte des Lichts ganz in sich eindringen lassen und kann sie an uns, weitergeben, es kann uns helfen, damit wir uns dem Licht öffnen. Wenn unsere Seele dunkel und schwer ist, wir nur noch „Schwarz sehen«, dann kann das Johanniskraut unser Gemüt erhellen. Es gehört zu unseren bekanntesten antidepressiven Heilpflanzen.

Es ist wie ein Wunder, das, was die Menschen früher durch tiefes Verstehen in der Pflanze erkannten, bestätigt sich auf vielen Ebenen. Selbst wenn wir die Pflanze in ihre kleinsten Bestandteile zerlegen, immer wieder stoßen wir auf das Thema Licht. Die rote Farbe an unseren Fingern, als wir die Blüten zerrieben, entsteht durch den Hauptwirkstoff des Johanniskrauts, das Hypericin. Es ist ein rotes Pigment mit photosensibilisierenden Eigenschaften. Es bewirkt in unserem Körper, daß die roten Blutkörperchen ihren Farbstoff bei Belichtung an die umgebende Flüssigkeit abgeben. Die Lichtempfindlichkeit der Haut wird somit erhöht. Man hat den Zusammenhang von Johanniskraut und Lichtempfindlichkeit zuerst bei Tieren beobachtet. Pferde und Rinder bekommen nach Aufnahme von größeren Mengen Johanniskraut die sogenannte Lichtkrankheit mit weißen Flecken auf dem Fell. Das Johanniskraut, so wußten die Alten, kann unserem Körper Lebens- und Sonnenkräfte geben, die es in seinen Blättern und Blüten gespeichert hat. Wir können dies heute »wissenschaftlich« bestätigen, denn wir wissen, daß der rote Farbstoff, das Hypericin, unseren Zellstoffwechsel anregen kann. Es aktiviert die Zellatmung und gibt Sauerstoff an die Zellen ab. So gibt es den kleinsten Teilen unseres Körpers neue Energie.

Von dem ursprünglichen Wissen um das Wesen des Johanniskrautes hat sich nach der Christianisierung viel erhalten und mit Neuem vermischt, zu tief war diese Pflanze mit den Menschen verbunden, um vergessen zu werden. Alle Geschichten, Rituale, magische Verwendungen, die wir darüber heute noch erfahren können, beziehen sich auf die Sonnenkräfte und die dämonenabwehrende Macht des Johanniskrautes. Viele Bräuche haben sich bis in unsere Zeit erhalten. Das Johanniskraut, so wußte man, ist am Johannistag gesammelt am heilkräftigsten. Manche sagen, man solle es morgens bei Tau sammeln, denn allein dieser Tau am Johannismorgen sei magisch und heilsam für den Menschen. In Island wälzte man sich an diesem Morgen im Tau, um kräftig und stark zu werden. In alter Zeit sah man in diesem Tau das befruchtende Wasser des Himmels von der Hochzeit des Himmels mit der Erde in der Sonnwendnacht.

Das ganze Mittelalter hindurch bis weit in unsere Zeit galt das Johanniskraut als dämonenabwehrende Pflanze. Die Bauern hingen es in den Stall, um das Vieh vor Verzauberung zu schützen, und in der Stube am Fensterkreuz steckte ein Sträußchen Johanniskraut, um bösen Geistern den Eintritt zu verwehren. Durch seine zauberlösende Kraft bekam es viele Namen, wie Jageteufel, Teufelsbanner, Teufelsflucht, Fuga daemonum. Der Teufel selbst soll es ja gewesen sein, der die Blätter des Johanniskrauts so durchlöchert hat, weil er sich über dessen Heilkraft ärgerte. Die Pflanze jedoch ging nicht zugrunde, sondern wurde zu einem sicheren Mittel, um den Teufel fernzuhalten.

Bis ins letzte Jahrhundert war der Brauch lebendig, an Johanni einen Kranz aus dem Kraut auf das Dach des Hauses zu werfen. Damit, so glaubte man, könne man das Haus vor Blitzschlag schützen. Um ein Gewitter zu verscheuchen, braucht man manchmal nur etwas Johanniskraut auf den Herd zu streuen. Die Sage berichtet, daß einmal eine geheimnisvolle Stimme vom Himmel herab dieses Geheimnis verraten habe, als ein schreckliches Gewitter über dem Land tobte:

»Ist denn keine alte Fraue,  
Die kann pflücken Hartenaue (Johanniskraut)  
Dass sich das Gewitter stauet?«

All die Jahrhunderte hindurch bis heute leuchten die Sonnwendfeuer in der Sonnwendnacht. Beim Tanz ums Feuer trugen die Mädchen früher Kränze aus blühendem Johanniskraut, die corona regis. Wer weiß heute noch, daß dies die Verbindung mit den Kräften des Lichts bedeutet?

Mir ist das Johanniskraut so vertraut, daß ich beinahe vergessen hätte, es hier genauer zu beschreiben. Ich sollte es aber tun, denn es gibt viele, die diese kostbare Pflanze nicht kennen. Zudem hat das echte Johanniskraut, auch Tüpfeljohanniskraut genannt, einige Doppelgänger, mit denen man es verwechseln kann. Nur das echte Johanniskraut wird zu Heilzwecken gesammelt, die anderen Arten haben viel weniger Heilkräfte.

Wir können uns nach dem bisher Gesagten sicher denken, daß wir das echte Johanniskraut an sonnigen, warmen Plätzen finden werden. Es liebt sonnige Wegränder, lichte Wälder, Gebüsche, Magerwiesen. Es ist so anspruchslos, daß es als Pionierpflanze auf den kargsten Böden wachsen kann und gilt als Anzeiger für die Magerkeit der Wiesen, auf denen es steht. Die ganze Pflanze wird 80-100 cm hoch. Den Stengel sollten wir uns genauer anschauen, am besten ihn ertasten, denn er ist ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal. Er ist aufrecht und extrem hart; weshalb das Johanniskraut auch Hartheu genannt wird, da es das Heu,

hart macht. Wenn wir am Stengel entlang fahren, spüren wir zwei feine Längskanten. (Andere Arten haben 4 Kanten.) Man kann Johanniskraut nicht so einfach abrupfen, dazu ist der Stengel zu fest. Um die Wurzeln beim Pflücken nicht mit herauszureißen, sollten wir die Pflanze abschneiden. An der Schnittstelle des Stengels erkennen wir, daß sie mit Mark gefüllt ist, ebenfalls ein Unterscheidungsmerkmal gegenüber anderen Arten. Eine Pflanze mit nur zwei Kanten am Stengel ist übrigens etwas ganz Besonderes in unserer einheimischen Pflanzenwelt und kommt selten vor. Die Blätter sitzen ohne Stiele in gegenständiger Ordnung übereinander am Stengel. Sie sind elliptisch-eiförmig und ganzrandig. Wenn wir sie gegen das Licht halten, erkennen wir viele kleine Pünktchen, besonders am Rand. Sie haben zum Namen »Hypericum perforata« (perforiert = durchlöchert) geführt. Es sind transparente Öldrüsen. Diese wie von Stecknadeln gestochenen Punkte galten früher als leicht erkennbare Signatur für die Heilkräfte der Pflanze: Johanniskraut wurde zum Heilen von Stoß- und Hiebwunden empfohlen. An seinem oberen Ende verzweigt sich der Stengel buschig, so daß die an den Enden stehenden Blüten viel Sonnenlicht erhalten. Von Juni bis September können wir die schönen Johanniskrautblüten bewundern. Sie sind aus fünf goldgelben Kronblättern zusammengesetzt, und in ihrer Mitte gibt es viele (bis zu 100) Staubgefäße, die zu drei Büscheln zusammengefaßt sind. Die Blüten produzieren überschwänglich viel Pollen, viel mehr als für die Bestäubung erforderlich wäre. Am übrigen Blütenstaub dürfen sich die bestäubenden Insekten laben. Die Blüten sind mit dunklen Drüsen besetzt, die Hypericin (bis zu 8 %) enthalten. Beim Zerreiben der Blüten quillt dieses rotfarbene heraus und färbt die Finger violettrot. Der rote Saft duftet warm-balsamisch. Nach dem Verblühen verfärben sich die Blüten dunkelbraun. Setzen wir uns einmal an einem sonnigen Tag vor ein Johanniskraut und lassen wir seine Ausstrahlung auf uns wirken. Wir werden in ihm eine kostbare heilende Pflanze erkennen und sie mit Dankbarkeit pflücken.

#### *Weitere einheimische Johanniskrautarten*

Verglichen mit dem echten Johanniskraut, wirken alle anderen Arten schwächer und kraftloser. Das echte Johanniskraut kennzeichnet sein zweikantiger, markiger Stengel und seine vielen Öldrüsen.

#### *Geflecktes Johanniskraut - Hypericum maculatum*

Die Pflanze wird nur 15-40 cm hoch. Sie hat einen hohlen Stengel mit 4 erhabenen Längsleisten. Die Blätter enthalten nur sehr wenig Ölpunkte.

#### *Berg-Johanniskraut - Hypericum montanum*

Kommt vorwiegend in höheren Lagen vor. Hat einen ganz runden, aufrechten Stengel. Die Blätter sind behaart und nur die oberen besitzen Öldrüsen. Seine Kronblätter sind blaßgelb. Höhe 30-60 cm.

#### *Niederliegendes Johanniskraut - Hypericum humifusum*

Wie der Name sagt, hat diese Art kriechende Stengel. Es wird kaum höher als 15 cm. Sein Stengel ist rundlich bis zweikantig.

#### *Behaartes oder Rauhes Johanniskraut - Hypericum hirsutum*

Die Pflanze ist überall weich-wollig behaart, der Stengel ist rund und aufrecht und erreicht eine Höhe bis 120 cm.

#### *Schönes Johanniskraut - Hypericum pulchrum*

Es unterscheidet sich von den anderen Arten durch seine am Grunde herzförmigen Blätter. Sein Stengel ist rund und wird bis 50 cm hoch. Die Knospen sind außen auffällig rot, die Kelche drüsig bewimpert.

#### *Geflügeltes Johanniskraut - Hypericum tetrapterum*

Sein Stengel ist rundlich-eckig mit vier breiten Flügeln. Es erreicht eine Höhe bis zu 60 cm. Blätter und Blüten haben wenig Öldrüsen.

## HEILWIRKUNG

Die ausführlichste und tiefgründigste Beschreibung des Johanniskrautes hat Paracelsus vor mehr als 450 Jahren niedergeschrieben. Für ihn war diese Pflanze eine Art Universalmittel, von Gott dem Menschen zur Hilfe und Heilung geschenkt. In seinen Schriften widmet er dieser Pflanze ein ganzes Kapitel. Er beginnt mit einer ausführlichen Beschreibung über den Willen Gottes, den dieser in die Natur gelegt hat, damit- ihn der Arzt erkenne und das richtige Heilmittel für den Kranken verwende. Im Johanniskraut ist für Paracelsus der Wille Gottes besonders sichtbar: »Nichts vertreibt die Krankheit als Stärke. Drum ist die Arznei eine Stärke und eine Macht, die alle Krankheit vertreibt... So soll man die Arznei in der Kraft suchen, in welcher die Stärke wider das ist, wider das es gebraucht werden soll. Auf solches folgt nun, daß perforata auch eine solche Stärke hat, die Gott in perforatum gelegt hat. Durch die selbige Stärke treibt sie das Gespenst der Natur hinweg, auch Würmer, auch in Heilung der Wunden und Knochenbrüche, und in aller Zerknirschung... Und ist universalis medicina über den großen Menschen. «) Interessant ist, daß Paracelsus das Johanniskraut schon damals gegen Depressionen, Melancholie und Hysterie verwendet hat. Er nannte diese Zustände „phantasma, eine Krankheit ohne ein corpus und Substanz; sondern allein im Geist der Contemplation wird ein anderer Geist geboren, von welchem der Mensch regiert wird«.

Unsere moderne Heilkunde ist erst in den letzten Jahren auf die antidepressive Wirkung des Johanniskrautes aufmerksam geworden und hat inzwischen klinisch bewiesen, daß diese Pflanze zentral auf unser Gehirn einwirken kann.

Die Naturheilkunde und die Volksheilkunde verwenden das Johanniskraut heute als Nerven- und Wundheilmittel.

Außerdem hat das Johanniskraut, wie wir wissen, eine allgemein kräftigende Wirkung und wird bei geistiger Erschöpfung, bei Blutarmut und nach schweren Krankheiten zur Rekonvaleszenz empfohlen.

Bevor ich auf die einzelnen Wirkungsbereiche genauer eingehe, möchte ich auf eine Eigenart des Johanniskrautes hinweisen, die wir bei der Behandlung mit dieser Pflanze nicht vergessen dürfen. Während einer Kur mit Johanniskraut sollten wir uns nicht



starkem Sonnenlicht oder der Höhensonne aussetzen. Da das Hypericin, der rote Farbstoff des Johanniskrautes, die Lichtempfindlichkeit unserer Haut erhöht, könnte es zu Hautreizungen kommen. Diese Vorsichtsmaßnahme gilt für alle Johanniskrautzubereitungen: Tee, Tinktur, Salbe, Öl.

Wir sammeln das Johanniskraut, wenn es in seiner vollsten Blüte steht, denn das Hypericin ist nur in den Blüten enthalten. Für einen Tee gebrauchen wir aber den ganzen oberirdischen Teil - Stengel, Blätter, Blüten, denn in ihnen sind weitere wichtige Stoffe enthalten wie Gerbstoffe, ätherisches Öl, Flavone usw.

Wir schneiden die blühende Pflanze über dem Erdboden ab, binden sie in lockere, nicht zu große Sträuße und hängen sie kopfüber an einem luftigen, schattigen Platz zum Trocknen auf. Danach schneiden wir die ganze Pflanze klein und bewahren sie zum Gebrauch trocken auf. Einige Bündel hänge ich immer in', den Zimmern zum Trocknen auf, sie verströmen ihren angenehmen balsamischen Duft im Raum.

In einem gekauften Johanniskrauttee dürfen übrigens keine *viereckig geformten Stengelteile* enthalten sein, denn dann wurden minderwertige Johanniskrautarten verwendet (siehe Auflistung der einzelnen Arten).

Für einen Tee 1 Teelöffel des getrockneten Krauts mit einer Tasse kaltem Wasser ansetzen, kurz aufkochen und zugedeckt noch etwas ziehen lassen. 1-3 Tassen täglich. Zur Kur z. B. bei Depressionen mindestens sechs Wochen lang.

Fast jeder Autor gibt in seinem Kapitel über das Johanniskraut etwas über den Zeitpunkt des Sammelns von Johanniskraut an. Auch meine Lehrer haben mich darauf hingewiesen, und ich weiß inzwischen, daß jede Pflanze ihren bestimmten günstigen Zeitpunkt hat, an dem man sie sammeln sollte. Ihre Wirkstoffe haben meistens dann auch den höchsten Wert. Ich sammle mein Johanniskraut zwischen Sonnwend und Johanni (21.-24. Juni), ganz zeitig am Morgen. Befragen wir noch einmal Paracelsus, er gibt uns eine exakte Angabe zum Zeitpunkt des Sammelns.

»Wenn man perforatam gegen die Phantasien, von denen gesprochen wurde, gebrauchen will, so soll sie nach dem Gange des, Himmelslaufes genommen werden, so daß dessen Influenz auch wider diese Geister sei, nämlich am meisten im Mars, im Jupiter und in der Venus, und mitnichten nach dem Monde, sondern wider den Mond, auch nicht nachmittags noch in der Nacht, sondern im Aufgänge der Sonne, gegen die Sonne, in aurora, das ist im Morgenrot, oder diluculo, das ist in der Dämmerung, des Morgens. Und die ist am besten, die da bei guten anderen Blumen steht oder unter ihnen wächst, und je länger, je besser, je mehr mit Blumen, je besser, und in der Zeit, wenn die Blumen am höchsten sind. «

#### *Johanniskrautöl*

Die bekannteste Zubereitung aus dem Johanniskraut ist das rubinfarbene Johanniskrautöl. Hierfür sammelt man die Blüten, füllt damit ein helles Schraubglas und gießt mit kaltgeschlagenem Olivenöl oder Sonnenblumenöl auf. Es dürfen keine Pflanzenteile unbedeckt von Öl sein. Gut verschließen. Ca. 3 Wochen an der Sonne stehen lassen, abseihen. In dunklen Flaschen kühl aufbewahren. Einen eventuell entstandenen trüben, wäßrigen Bodensatz vorsichtig abgießen.

In einer extra Flasche können wir eine kleine Menge mit gutem Leinöl ansetzen und erhalten so ein spezielles Johanniskrautöl zur Behandlung von Sonnenbrand und Brandwunden, da das Leinöl selbst brandstillende Kräfte hat. Auf 50 ml Öl geben wir 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl (*Lavandula officinalis*).

#### *Johanniskraut-Tinktur*

Die oberen Triebspitzen sammeln. Blätter und Blüten abzupfen und ein dunkles Schraubglas damit auffüllen. Mit 45prozentigem Alkohol übergießen, so daß alles gut bedeckt ist. Verschließen und ca. 3-4 Wochen stehen lassen. Gelegentlich schütteln. Abseihen und in dunkle Tropfflaschen füllen.

Die Homöopathie nennt das Johanniskraut »die Arnika der Nerven«, denn diese Pflanze ist eines unserer besten Nervenheilmittel. Als Tee und Tinktur kann es unser Gemüt aufhellen, hilft besonders leicht erregbaren und auch schwermütigen Menschen. Es stärkt die Nerven und gleicht aus bei Depressionen, bei nervlicher Erschöpfung, bei Kopfschmerzen nach Gehirnerschütterung, bei Schlaflosigkeit durch nervliche Erregung und Anstrengung und bei Schockzuständen. Bei all diesen Zuständen trinkt man je nach Bedarf 2-3 Tassen Tee täglich oder nimmt von der Tinktur 3 x 20 Tropfen ein. Nach einem schweren Schock, z. B. nach einem Unfall, hilft ein halbes Likörgläschen Johanniskrauttinktur. Ich verwende in diesem Fall die bewährte verstärkte Johannistinktur »Hyperforat« der Firma Klein.

In alle Schlaf- und Beruhigungstees sollten wir etwas Johanniskraut mischen. Die Wirkung bei Schlafstörungen und geistiger Erregbarkeit können wir noch durch ein Johanniskraut-Schlafkissen unterstützen: getrocknete Blüten und Blätter in ein kleines Kissen füllen. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Johanniskrauts wirkt über die Seele und greift heilend in ihr gestörtes Gleichgewicht ein.

Zum Vergleich einige weitere gebräuchliche Heilpflanzen zur Beruhigung der Nerven und bei Schlafstörungen:

*Melisse* (*Melissa officinalis*) - auch sie wirkt auf das seelische Gleichgewicht und wird hauptsächlich für Frauen verordnet. Sie hat eine Komponente, die gleichzeitig auf das Herz wirkt, und wir nehmen sie deshalb bei nervösen Störungen mit Beteiligung des Herzens, auch als Tagesberuhigungsmittel.

*Baldrian* (*Valeriana officinalis*) - wirkt mehr auf den Körper bei Verspannungen und Verkrampfungen mit nervlicher Belastung. Altbewährtes Einschlafmittel, auch als Tagesmittel zum Entkrampfen bei Streß.

*Hopfen* (*Humulus lupulus*) - als Tee oder Schlafkissen wirkt beruhigend und schlaffördernd (ebenfalls über die körperliche Ebene). Seine spezielle Komponente sind: nervöse Magenbeschwerden und Einschlafstörungen älterer Menschen. Abendberuhigungsmittel, wirkt dämpfend bei sexueller Übererregung.

*Honigklee* (*Melilotus officinalis*) - als Tee oder Schlafkissen wirkt schlaffördernd und aufhellend auf das Gemüt.

*Orangenblüten* (Flores aurantii) - sind eine schöne Beigabe für alle Beruhigungs- und Nerventees. Sie wirken beruhigend und machen gleichzeitig heiter.

*Lavendelblüten* (Flores lavandulae) - milde, beruhigende Wirkung besonders bei nervlicher Überanstrengung. Stärker als der Tee wirkt das ätherische Öl oder das Schlafkissen.

*Passionsblume* (Passiflora incarnata) - eine alte indische Heilpflanze. Sie wirkt gleichzeitig auf Herz und Kreislauf und eignet sich deshalb besonders gut in Teemischungen für ältere Menschen. Abends trinken.

*Schlüsselblumen* (Primula veris) - wirken beruhigend und schlaffördernd. Schlüsselblume ist wie Johanniskraut bei Schwermut und Depressionen angezeigt - kann auch tagsüber zur Beruhigung getrunken werden, da sie nicht müde macht, sondern ausgleichend wirkt.

*Waldmeister* (Asperula odorata) - bei Schlafstörungen mit Herzbeschwerden, als Tee und Schlafkissen.

Als Wundheilmittel hat das Johanniskraut einen ebenso guten Ruf wie als Nervenheilmittel. Äußerlich wird hauptsächlich das rote Johanniskrautöl verwendet. Es sollte in keiner Hausapotheke fehlen. Es ist ein wunderbares Wund- und Brandöl.

Es wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend, heilend und hilft bei Stich-, Quetsch- und Schürfwunden, Narbenschmerzen, Neuralgien, Trigeminusneuralgie, Ischias, Leibschmerzen bei Säuglingen und Kindern, Hexenschuß und Muskelzerrungen.

Überall da, wo besonders viele Nervenenden verletzt sind und bei ziehenden und reißenden Schmerzen ist das Johanniskrautöl angezeigt.

Johanniskraut kann Sonnenbrand erzeugen, wenn wir uns vor einem Sonnenbad mit Johanniskrautöl einreiben. Aber eines der besten Mittel, um einen Sonnenbrand zu behandeln, ist das Johanniskrautöl.

Zur Behandlung von Wunden tränken wir ein Lappchen in dem Öl und legen es auf. Ansonsten gebrauchen wir es zum Einreiben z. B. bei Rheuma, Hexenschuß usw.

Das Johanniskrautöl kann man auch tropfenweise auf Zucker, ca. 10 Tropfen 2-3mal täglich einnehmen. So ist es ein Heilmittel bei Magen- und Darmschleimhautentzündungen und nervösen Magenbeschwerden.

In der Kinderheilkunde werden der Tee und die Tinktur bei Konzentrationsstörungen, Sprachstörungen und bei Bettnässen verwendet. Kindern gibt man 1-2 Tassen Tee täglich und von der Tinktur 2mal täglich so viele Tropfen, wie viele Jahre sie alt sind.

Johanniskraut ist in der Apotheke als »Herba Hyperici« erhältlich. -Phytopharmaka, die Johanniskraut enthalten: Hyperforat, Belfelka-Öl, Phytogran, Psychatrin, Rotöl (Jukunda), Herbacard-Salbe, Psychotonin; Tinktur, Neurapas-Tabletten, Enuresis-Tabletten, Inconturina, Rhoival. Hypericum 0 wird aus der ganzen, frischen, blühenden Pflanze hergestellt. Da neuerdings das Johanniskrautöl aus der Apotheke nicht mehr mit Olivenöl bereitet wird, empfehle ich, in der Apotheke nach einem offenen Johanniskrautöl zu fragen, welches noch nach dem Arzneibuch zubereitet wird.

## Kommission E

In der 1984 erstellten Monographie werden dem Johanniskraut folgende Anwendungsbereiche zugeordnet:

Innerlich: psychovegetative Störungen, depressive Verstimmungszustände, Angst und/oder nervöse Unruhe.

Äußerlich: ölige Hypericumzubereitungen zur Behandlung und Nachbehandlung von scharfen und stumpfen Verletzungen, Myalgien und Verbrennungen ersten Grades.

Nach experimentellen Befunden ist Hypericin den Monoaminoxidasehemmern zuzurechnen. Auf eine mögliche Photosensibilisierung wird hingewiesen. Gegenanzeigen oder Wechselwirkungen konnten nicht festgestellt werden.

## TIERHEILKUNDE

Johanniskrautöl leistet gute Hilfe zur Behandlung von Wunden und Geschwüren bei Tieren. Bei hellfelligen Weidetieren ist darauf zu achten, daß sie nicht zuviel Johanniskraut fressen, da dies unter Lichteinwirkung zu Hautschäden führen kann.

## KOSMETIK

Johanniskraut ist ein gutes und mildes Hautpflegemittel. Das Öl beruhigt und heilt entzündete trockene und rissige Haut.

Johanniskraut kann die Haut regenerieren und den Stoffwechsel der Haut aktivieren.

Als Gesichtsdampf oder Kompresse aus dem Tee reinigt und belebt es die Haut besonders bei fetter, unreiner Haut.

Hamameliswasser und Johanniskrauttee zu gleichen Teilen gemischt, ergibt ein Gesichtswasser, das sich zur Reinigung von entzündeter, empfindlicher Haut besonders eignet.

Für ein Johanniskrautöl, das man speziell als Hautpflegemittel und Gesichtsol verwenden möchte, setzt man die Blüten in Weizenkeimöl oder süßem Mandelöl an.

## ANBAU

Das Johanniskraut ist eine Zierde für den Garten. Wer die einzelnen wildwachsenden Arten noch nicht voneinander unterscheiden kann, sollte sich das echte Tüpfeljohanniskraut im Garten ziehen und es so kennenlernen.

Johanniskraut gibt es als Samen oder Pflanzen zu kaufen. Es ist eine ausdauernde, anspruchslose Pflanze, die man jahrelang ernten kann. Sie liebt kalkhaltigen, trockenen Boden und gedeiht an sehr sonnigen Standorten am besten. Die Samen sät man an Ort und Stelle im Juni/Juli aus. Auf einen Abstand von ca. 20 cm vereinzeln.

Man kann das Johanniskraut auch durch Teilung älterer Wurzelstöcke vermehren. Johanniskraut paßt auch gut in den Steingarten. Es gibt dafür zwei niedere polsterbildende Arten: *Hypericum olympicum* und *Hypericum polyphyllum*. *Hypericum olympicum* hat große zitronengelbe Blüten und bildet kleine Polster mit seinen blaugrünen Blättern. *Hypericum polyphyllum* hat gelbe Blüten und schuppenartige Blätter. Es wird ca. 15 cm hoch. Die kleinste Art ist *Hypericum coris* mit hellgelben Blütenrispen. Es wird nur 10 cm hoch. Für halbschattige Standorte eignet sich *Hypericum calycinum*, es hat lederartige Blätter, wird 30 cm hoch und ist ein guter Bodenbegrüner. Nur das Tüpfeljohanniskraut wird medizinisch verwendet.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

<i>Vorkommen:</i>	Europa, Nordwestafrika, Nordasien, gemäßigte Zonen
<i>Standort:</i>	trockene, sonnige Lagen, Waldränder, Böschungen, Wegränder, Heiden
<i>Beschreibung:</i>	80-100 cm hohe Pflanze mit festem, zweikantigem markigem Stengel, oben buschig verzweigt, Blätter sitzen ohne Stiel gegenständig am Stengel. Sie sind ganzrandig eiförmig bis elliptisch, durch viele Öldrüsen gepunktet. Goldgelbe, fünfzählige Blüten mit vielen bräunlichen Staubblättern, in der Mitte mit dunkelroten Drüsenpunkten übersät. Beim Zerdrücken tritt ein roter Saft aus, der die Finger violettrot färbt. Blütezeit: Juni-September
<i>Verwechslungsmöglichkeiten:</i>	mit anderen Johanniskrautarten: siehe Text
<i>Sammelzeit:</i>	von Juni bis September, traditionell zwischen Sommersonnenwende und Johanni
<i>Inhaltsstoffe:</i>	In den Blüten: Hyperkin 0,1-0,3%, Gerbstoffe bis 10%, ätherisches Öl In den Blättern: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide, Hyperflorin
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Sonne

## KAMILLE

*Chamomilla recutita* (L.) Rauschert

Familie der Korbblütler - *Asteraceae*

Die Kraft das Weh im Leib zu stillen, verlieh der Schöpfer den Kamillen. Sie blühte und warten unverzagt auf jemand, den das Bauchweh plagt. Der Mensch jedoch in seiner Pein glaubt nicht an das, was allgemein zu haben ist. Er schreit nach Pillen.

Verschont mich, sagt er, mit Kamillen, um Gotteswillen!«

Es gibt wohl kaum einen Menschen, dem der Duft von Kamillenblüten nicht schon seit frühester Kindheit bekannt ist, der sich mit bestimmten Bildern und Gefühlen verbunden hat. Es ist ein wohltätiger Duft, warm und Heilung versprechend. Den meisten von uns wird zuerst die dampfende Tasse Kamillentee einfallen, die die Mutter ans Bett brachte, um die Bauchschmerzen zu heilen.

Wie vielen Menschen hat die Kamille schon vom Säugling bis ins hohe Alter Schmerzen gestillt, Krämpfe genommen und Wunden geheilt! Sie bietet ihre Hilfe schon lange an, denn sie begleitet uns seit der jüngeren Steinzeit.

Aber inzwischen sind wir mißtrauisch geworden. Eine Pflanze, die soviel heilen kann, wie von ihr behauptet wird, ein Allheilmittel, das können wir heute nicht mehr ernst nehmen. Karl-Heinz Waggerl hat es schon richtig gesagt, „ der Mensch glaubt nicht an das, was allgemein zu haben ist«. Pillen müssen es sein, und jetzt glauben wir an Allheilmittel und fragen nicht nach ihren Nebenwirkungen. Und doch täte es in vielen Fällen auch eine Tasse heißer Kräutertee und ein bißchen mehr Aufmerksamkeit und Verständnis für unseren Körper und seine Signale.

Und doch haben wir die jahrtausendelange Hilfe der Kamille nicht vergessen, irgendwo in jedem Küchenschrank steht doch noch ein Päckchen Kamillenblüten, an das man zuerst denkt, wenn jemand Bauchschmerzen hat oder sich einfach schlecht fühlt. Was heute an Kräutertees über den Verkaufstisch der Apotheken und Kräuterhäuser gereicht wird, das ist in den meisten Fällen Kamillentee. So viele können es dann doch nicht sein, die von Kamillen verschont bleiben wollen.

Die Heilwirkung der Kamille ist nicht einmal von wissenschaftlicher Seite umstritten, so wie es vielen anderen alten Heilpflanzen geht. Im Gegenteil, ihre Wirkungen sind voll bestätigt worden. Und niemand wurde dabei groß überrascht, denn das, was man seit einigen Jahrtausenden durch Erfahrung wußte, hat die chemische Analyse bestätigt. Die alten ägyptischen, arabischen, babylonischen, griechischen und römischen Heilkundigen, sie alle haben die Kamille genauso angewendet wie wir es heute noch tun, und wir können annehmen, daß dies auch für unsere steinzeitlichen Vorfahren galt.

Der lateinische Gattungsname „ *matricaria*« weist uns auf das wichtigste ursprüngliche Anwendungsgebiet der Kamille. „ *Matricaria*« ist abgeleitet vom lateinischen *mater* = Mutter und *matrix* = Gebärmutter. Die Kamille wurde bei Krankheiten des Wochenbetts verwendet, zur Behandlung der Säuglinge und Kleinkinder. Das „ Kraut der Mutter« (vielleicht sollten wir die Kamille „ *Mamille*« nennen) hilft bei Störungen in der Schwangerschaft, bei der Geburt und danach im Wochenbett, denn es wirkt

entzündungshemmend, schmerzstillend und desinfizierend. Den Säuglingen und Kleinkindern nimmt es die Bauchbeschwerden und Krämpfe, die Schmerzen beim Zahnen und heilt die wunde Haut.

Wir kennen heute den Hauptwirkstoff der Kamille. Es ist ein ätherisches Öl mit Azulen. Dieses Öl wird durch Wasserdampfdestillation der Blüten gewonnen, und erst durch diesen Vorgang verwandelt sich der Vorstoff in das tiefblaue Chamazulenöl. Dieses Öl desinfiziert, wirkt entzündungshemmend und beruhigend. Es lindert Schmerzen und stillt Krämpfe. Der Duft dieses Öls ist warm und erinnert etwas an Äpfel. Diese leichte Ähnlichkeit mit Apfelduft hat zum heutigen Namen „Kamille« geführt. Kamille leitet sich her aus dem lateinischen »camomilla«, das seinerseits eine Abwandlung des lateinisch-griechischen »chamaelan« ist. »Melon« heißt der Apfel und »chamai« bedeutet »auf der Erde«.

Die Kamille enthält jedoch noch eine weitere Anzahl wichtiger Heilstoffe wie Flavone, Bitterstoffe, Gerbstoffe und Cumarin, die darauf hinweisen, daß die Kamille ein Heilmittel für Magen und Darm ist, daß sie entzündete Schleimhäute heilen kann. Der Bedarf an Kamillen ist groß und kann durch Anbau in unserem Land nicht gedeckt werden. Nur noch wenige Kräuter werden bei uns angepflanzt, da es wesentlich billiger ist, sie einzuführen. Kamillenblüten werden hauptsächlich aus dem Balkan, aus Italien und Südamerika eingeführt. In vielen der Importländer, aus denen wir unsere Kräutertees beziehen, werden Pflanzenbehandlungsmittel verwendet, die wegen ihrer Giftigkeit für den Menschen bei uns inzwischen verboten sind. Unsere »Moral« verbietet es nicht, diese Stoffe weiterhin zu erzeugen und in die Länder der dritten Welt auszuführen. Über die Produkte dieser Länder - Kaffee, Obst, Kräuter, Tee - gelangen diese gefährlichen Schadstoffe wie z. B. DDT zurück auf unseren Tisch, und niemand braucht sich darüber zu wundern, warum in der Muttermilch soviel DDT enthalten ist. Die Heilkräuter in der BRD unterliegen keinem Gesetz, das sich auf diese Rückstände bezieht. In Kamillenblüten wurden bei Proben 1972/74 hohe Rückstände an chlorierten Kohlenwasserstoffen gefunden. (Siehe »Chemie in Lebensmitteln«, Katalyse-Umweltgruppe Köln, Verlag Zweitausendeins, Frankfurt 1982. )

Jeder, der einen Garten hat, kann sich seine Kamillen selbst anbauen. Es ist nicht schwer und eine Fläche von 2 qm<sup>2</sup> reicht aus, um einen Familienbedarf zu decken. Kleinere Mengen Kamillen kann man sich auch selbst sammeln.

Die Kamille, die in großen Monokulturen angebaut wird, wird mit dem hochgiftigen Vietnam-Gift *agent-orange* entlaubt, um so die Blüten *besser mit* Maschinen ernten zu können. Deshalb rate ich, Kamillenblütentee wie auch Kamillenöl nur aus biologischem Anbau über den Naturkostladen zukaufen.

Wer früher Kamillen sammeln wollte, der steuerte zuerst einmal das nächste Getreidefeld an. Denn die Kamille ist beziehungsweise war ein sogenanntes Getreideunkraut. Wie unwissend wir doch Pflanzen Unkraut schimpfen und erkennen dabei nicht, daß diese oft wichtige Heilpflanzen für den Boden sind. Unkräuter, so hat sich herausgestellt, können das Wachstum anderer Pflanzen günstig beeinflussen, Störungen im Mineralgleichgewicht beheben, Bodentoxine abtöten. Die Kamille, als uralte Begleitpflanze des Getreides beeinflusst günstig das Wachstum und den Ertrag der Weizenähren. Gleichzeitig haben Kamillen, die im Getreidefeld wachsen, den höchsten Wirkstoffgehalt.

Aber wir suchen heute in unseren Getreidefeldern vergeblich nach Kamille. Sie reagiert sehr empfindlich auf chemische Düngung und Unkrautvertilgungsmittel. Sie ist aus unseren Getreidefeldern verschwunden.

So müssen wir die Kamille an anderen von ihr bevorzugten Plätzen sammeln: an Wegrändern, auf Wiesen, auf Schuttplätzen und Ödland. Im zeitigen Frühjahr, wenn die Pflanze noch nicht blüht, sind wir sicher schon an ihr vorbeigelaufen, ohne sie erkannt zu haben. Den meisten ist nur ihre Blüte bekannt, der Rest der Pflanze ist »etwas Grünes«. Ich habe in meinem Garten ein Kamillenbeet und konnte die Pflanzen genauer beobachten. Aus dem Samen der verblühten Pflanzen bilden sich schon im Herbst überall im Garten verteilt kleine Kamillenpflänzchen. Es tut mir richtig leid, viele davon ausrupfen zu müssen, aber täte ich es nicht, hätte ich bald nur noch einen Kamillen-Kräutergarten. Ich erkenne die Pflänzchen an ihren kleinen, zarten Blattrosetten. Sie sind aus feinzerteilten, filigranen Blättchen zusammengesetzt und nicht rauh wie die ähnlich geformten Schafgarbenblätter, sondern sie fühlen sich weich, fast fett an. Wenn man sie zerreibt und unter die Nase hält, riechen diese Blätter wirklich nicht nach Kamillen, eher nach Spinat. Diese feinen Rosetten überwintern bis zum nächsten Frühjahr, der schwerste Schnee, der kälteste Frost kann ihnen nichts anhaben. Wenn die Sonne dann wieder an Kraft gewinnt, treiben sie aus der Rosette einen hellgrünen, kahlen, runden, fleischigen Stengel, der bis zu 50 cm hoch werden kann. Dieser Stengel verzweigt sich immer wieder in Seitenäste, von denen viele aus den Blattachsen entspringen.

Die fein gegliederten Blätter sind doppelt bis dreifach gefiedert, sie bestehen mehr aus Zwischenräumen als aus Blatt. Ihr Grün ist freundlich-hell mit viel Gelb beigemischt. Durch die geteilten, fast nur angedeuteten Blätter wirkt die Pflanze leicht und durchlüftet, als scheue sie den schweren Kontakt mit der Erde. Auf grazilen, dünnen Stengeln am oberen Ende schweben die schönen Kamillenblüten. In ihnen steckt die ganze Liebe der Pflanze zur Sonne, und wie kleine Sonnen sind sie geformt mit einem goldgelben Zentrum, umstrahlt von weißen Blüten. Und diese Blüten strömen den uns bekannten Kamillenduft aus, ein Duft wie die Süße des Sommers, wärmend und weich. Wir können »erschnupern«, welche Wirkung diese Pflanze auf unseren Körper hat, sie besänftigt und macht weich.

Die anfangs flachen Blütenkörbchen wölben sich im Verlauf ihrer Blütezeit immer mehr und die weißen Randblüten neigen sich nach unten. Wenn wir eine Blüte mit dem Daumennagel in der Mitte durchtrennen, sehen wir, daß das Blütenkörbchen in seinem Innern hohl ist, als wolle auch die Blüte wie die Blätter etwas Luftigkeit in sich haben. Von Mai bis August erscheinen immer wieder kleine Blütensonnen, bis auch die letzte ihre Samen gebildet hat. Die Früchte der Kamille sind kleine gekrümmte Gebilde, feucht und schleimig. Sie fallen auf den Boden und keimen bald zu den kleinen Rosetten. Die Mutterpflanze stirbt ab.

Die Kamille hat einige Doppelgängerinnen, mit denen sie oft verwechselt wird. Ein sicheres Unterscheidungsmerkmal der echten Kamille im Unterschied zu den falschen Kamillen ist ihr hohler Blütenboden, ihr stark aromatischer Duft, die zurückgeschlagenen weißen Randblüten gegen Ende der Blütezeit.

Am leichtesten kann man die echte Kamille mit der Hundskamille, *Anthemis arvensis*, verwechseln. Die Hundskamille ist in Deutschland sogar noch häufiger als die echte Kamille. Ihr Name kommt daher, daß sie etwas nach Hundeurin riecht. Sie wird 20-50 cm hoch und ihre Blüten sind auch in gelben Körbchen von weißen Zungenblüten umfaßt. Ihr Blütenkorb ist wenig oder kaum

nach oben gewölbt und innen nicht hohl, sondern markig gefüllt. Die weißen Blütenblätter stehen horizontal. Sie hat ungeteilte, ein- bis dreizählige, grüne weichhaarige Blätter. Ein letztes sicheres Unterscheidungsmerkmal entdecken wir bei genauerem Hinsehen. Neben jeder Einzelblüte auf dem Blütenboden steht ein kleines, schuppenförmiges Spreublättchen. Dieses fehlt bei der echten Kamille. Die Hundskamille wird medizinisch nicht verwendet.

Die geruchlose oder falsche Kamille, *Matricaria inodora*, sieht der echten Kamille ebenfalls sehr ähnlich. Sie riecht, wie ihr Name verrät, nur ganz leicht nach Kamille. Sie ist außerdem größer, bis 60 cm, viel derber. Auch sie hat gelbe Röhrenblüten und weiße Zungenblüten. Ihr Blütenboden ist gefüllt. Diese Kamille wird zum Heilen nicht verwendet.

„ Von der Kamille, die ihre weißen Blüten verloren hat«, so könnte ein Märchen über die strahlenlose Kamille, *Matricaria discoidea*, überschrieben sein. Die Geschichte von dieser Kamille ohne Strahlen würde uns zuerst in ihre ursprüngliche Heimat führen, nach Ostasien und Nordamerika. Sie würde uns zurückführen in die Mitte des letzten Jahrhunderts, als sie über das Meer mitgebracht wurde in unser Land. Genauer gesagt nach Berlin, in den alten Botanischen Garten, mitten in der Stadt gelegen. Und sie würde erzählen, wie sie dann- ausgebrochen ist, sich über die Wege durch die ganze Stadt verbreitet hat, dann hinaus aus der Stadt und über das ganze Land. Heute finden wir sie überall. Sie trägt keine weißen Strahlenblüten, sondern gibt sich mit unscheinbaren grüngelben, stark gewölbten Blütenköpfchen zufrieden. Sie wirkt viel derber und gedrungener und wächst eng am Boden. (Vielleicht hat sie sich bei ihrer Flucht zu stark geduckt.) Ihr Blütenboden ist hohl wie bei der echten Kamille. Ihr ätherisches Öl enthält kein Azulen, deshalb wirkt sie nicht entzündungshemmend. Sie hat aber andere Stärken, denn sie hat sich als gutes Wurmmittel, besonders gegen Spul- und Madenwürmer bewährt. (3-4 Tassen Tee täglich.)

Die römische Kamille, *Anthemis nobilis*, werden wir wohl selten in freier Natur antreffen. Sie war ursprünglich nur im Mittelmeergebiet beheimatet und wird bei uns seit dem 16. Jahrhundert kultiviert. Sie ist eine beliebte traditionelle Pflanze der Bauergärten und sie hat eine schöne Form mit ihren gefüllten weißen Blüten. An einem sonnigen, warmen Plätzchen kann man sie leicht ziehen. Sie wird eine 20-30 cm hohe Pflanze mit behaartem Stengel. Ihre Blätter sind doppelt fiederspaltig. Ihr Blütenboden ist kegelförmig und innen gefüllt. Sie hat weiße, breite Strahlenblüten. Wie die echte Kamille strömt auch sie einen angenehmen aromatischen Duft aus, der seine Heilkraft besonders über das ätherische Öl vermittelt.

## HEILWIRKUNG

Die Kamille wirkt entzündungswidrig, krampfstillend, beruhigend, blähungstreibend und wundheilend. Sie wird hauptsächlich in der Frauen- und Kinderheilkunde verwendet.

Ihre entzündungshemmende Kraft hilft bei Haut- und Schleimhautentzündungen, besonders des Magens und des Darmes. Wir können sie verwenden bei akuten und chronischen Magen- und Darmstörungen, Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren. Sie heilt die entzündeten Schleimhäute und beruhigt gleichzeitig bei Schmerzen und Krämpfen. R. F. Weiss schreibt in seinem „ Lehrbuch der Phytotherapie« über die Kamille: „ Die Kamille stellt eines unserer besten und geeignetsten Mittel dar, um akute und chronische Entzündungszustände der Magenschleimhaut zu beeinflussen. « Zur Behandlung dieser Krankheiten verwenden wir den Kamillentee. 2 Teelöffel der Blüten werden mit kochendem Wasser übergossen, zugedeckt ziehen lassen. 2-3 Tassen am Tag, schluckweise getrunken.

Auch die entzündete Mundschleimhaut können wir mit der Kamille behandeln. Bei Mundschleimhautentzündungen und Fisteln spülen wir mit dem Tee oder dem Kamillen-Fluidextrakt, *Extractum Chamomillae fluidum*, aus der Apotheke. Davon gibt man %2 Teelöffel auf ein Glas Wasser zur Mundspülung.

Entzündende, juckende Ekzeme und alle entzündlichen Hautkrankheiten, Hautflechten und Verletzungen können ebenfalls mit der Kamille behandelt werden. Zur innerlichen Anwendung mit speziellen Kräutern für Hautkrankheiten wie' Feldstiefmütterchen (*Viola tricolor*), Klette (*Arctium lappa*)' und Brennessel (*Urtica dioica*) verwenden wir die Kamille zur äußerlichen desinfizierenden, entzündungshemmenden Behandlung in Form von Umschlägen, Bädern und Kompressen. Hierfür stellen wir einen starken *Tee* her oder verwenden verdünnte Kamillentinktur, *Tinctura Chamomillae* oder Fluidextrakt.

Durch ihre entkrampfende Wirkung ist die Kamille ein gutes Mittel bei allen Krämpfen und wird besonders gern verwendet bei krampfartigen Bauchbeschwerden der Kinder. Gleichzeitig wirkt sie blähungstreibend. In der Kinderheilpraxis verwenden wir die Kamille als Tee oder als Sirup. Dieser Sirup, *Sirupus Chamomillae*, in der Apotheke erhältlich, wird eßlöffelweise eingenommen. Die Wirkung können wir noch verstärken, wenn wir äußerlich auf die schmerzende Stelle ein heißes Kamillensäckchen auflegen. Hierfür füllen wir ein kleines Leinensäckchen mit Kamillen und erhitzen es im Backofen. Für die Behandlung von Bauchkrämpfen mischen wir den Kamillentee zu gleichen Teilen mit Gänsefingerkraut. Die Kamille ist ein geradezu klassisches Mittel bei schmerzhaftem Zahnen der Kinder. Hier verwenden wir die Kamille in homöopathischer Form, *Chamomilla D2*, mehrmals täglich 5 Tropfen.

Bei Reizbarkeit, Unruhe, Koliken, unruhigem Schlaf und bei Beschwerden während der Schwangerschaft hilft die gleichzeitige Anwendung des ätherischen Öls (äußerlich). Das ätherische Öl der römischen Kamille hat sich hier als besonders psychisch wirksam erwiesen. Wir verdampfen es . im Schlafzimmer, indem wir etwa 10 Tropfen in einen Topf mit heißem Wasser geben und diesen nahe dem Bett aufstellen. Oder wir füllen das Öl in eine eigens für die Dufttherapie hergestellte Duftlampe oder einen Aromator oder Aromafan (Firma La Florina, Lautertal).

Für unseren Kamillentee sammeln wir die aufgeblühten Blüten bei sonnigem, warmem Wetter. Sie müssen sehr sorgfältig und in dünnen Lagen getrocknet werden. Nie in der Sonne trocknen, sondern an einem schattigen, luftigen Ort. Dunkel und gut verschlossen aufbewahren. Die Blüten ziehen leicht Feuchtigkeit an, und wir sollten sie deshalb in einem Schraubglas aufbewahren.

Kamillentees sollte nie kochen, die heilkräftigen ätherischen Öle würden sich sonst verflüchtigen. Andererseits ist es aber wichtig, daß die Blüten dem heißen Wasser ausgesetzt werden, denn dadurch entwickeln sich erst die Azulene. Also den Kamillentees nur mit heißem Wasser überbrühen und zugedeckt ziehen lassen. Heiß trinken.

Bei der Kamille kann es bei Überdosierung zu einer Umkehrwirkung kommen. Wir können Schmerzen, Krämpfe und Unruhe mit dieser Pflanze heilen, aber bei falscher Dosierung auch erzeugen. 3 Tassen täglich reichen, und wir sollten den Kamillentees besonders für Kinder nicht zum alltäglichen Kräutergetränk machen.

Für Umschläge, Bäder und Kompressen können wir die preisgünstigere Römische Kamille verwenden. Sie ist in der Apotheke als „Flores Chamomillae romanae« vorrätig. 3 Eßlöffel auf einen Liter Wasser für Kompressen und zur Wundenbehandlung. Für ein nervenberuhigendes Bad füllen wir uns ein Leinensäckchen mit Kamillenblüten und hängen es ins heiße Badewasser. Wir können auch einen Aufguß dem Wasser zufügen.

#### *Kamillen-Körperöl - entkrampfend*

*50 ml kaltgeschlagenes Olivenöl oder Sesamöl*

*10 Tropfen ätherisches Fenchelöl*

*5 Tropfen ätherisches Kamillenöl (Römische Kamille)*

*5 Tropfen ätherisches Lavendelöl*

Alles gut vermischen. Zum Einreiben bei krampfartigen Beschwerden der Verdauungsorgane und des Unterleibs. Für Kleinkinder nur die Hälfte der ätherischen Öle zugeben.

#### *Kamillenöl*

Frische zerstoßene Kamillenblüten in ein helles Schraubglas füllen, mit kaltgeschlagenem Öl (Sonnenblume oder Olive) übergießen, verschließen und 2-3 Wochen an einen sonnigen Platz stellen. Abseihen. Das Öl kann noch durch Zugabe von einigen Tropfen ätherischem Kamillenöl verstärkt werden. Zum Einreiben bei Rückenschmerzen, Muskelkater, Neuralgien, Nierenschmerzen, Gesicht neuralgie, Bauchschmerzen, Wundsein der Kinder.

#### *Kamillentinktur*

Ein dunkles Schraubglas mit frischen zerstoßenen Kamillenblüten füllen, mit 45prozentigem Weingeist aufgießen, 2-3 Wochen ziehen lassen. Gelegentlich schütteln. Abseihen und in dunkle Tropfflaschen füllen. 3 x 20 Tropfen innerlich. Für äußerliche Anwendung 1/2 Teelöffel auf ein Glas Wasser.

Kamillenblüten sind in der Apotheke als »Flores Chamomillae« erhältlich. Medikamente, die Kamille enthalten: Cefaspasmon, Kamillosan, Perkamillon (Tropfen und Salbe), Chamo.-Tropfen, Zappelin, Eukamillat, Matmille.

#### *Kamillensirup*

*100 g frische Kamillenblüten*

*50 ml 90prozentiger Weingeist*

*200 ml destilliertes Wasser*

*300 g Zucker*

Die Kamillenblüten im Mörser zerquetschen, mit dem Weingeist anfeuchten, in ein Schraubglas geben und mit dem destillierten Wasser auffüllen. Zwei Tage an die Sonne stellen, öfters schütteln. Gut abseihen und in der Flüssigkeit den Zucker auflösen. Einmal unter ständigem Rühren kurz aufkochen. In Flaschen füllen, kühl aufbewahren. Eßlöffelweise, besonders für Kinder. Bei Augenbindehautentzündung, bei Lidrandentzündung, bei allen Augenentzündungen sollte die Kamille auch nicht als Dämpfe verwendet werden. Sie kann diese Erkrankungen verschlimmern. Statt dessen Augentrost, Fenchel, Rosenblätter, Rosenwasser verwenden.

## **Kommission E**

Die Kommission E hat in ihrer 1984 erstellten Monographie der Kamille folgende Anwendungsbereiche anerkannt:

Äußerlich: Haut- und Schleimhauterkrankungen einschließlich der Mundhöhle und des Zahnfleisches. Entzündliche Erkrankungen und Reizzustände der Luftwege (Inhalationen), Erkrankungen im Anal- und Genitalbereich (Bäder, Spülungen).

Innerlich: Gastro-intestinale Spasmen und entzündliche Erkrankungen des Gastro-Intestinal-Traktes.

Gegenanzeigen, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen konnten nicht festgestellt werden.

## **KOSMETIK**

Kamillenblüten sind ein wunderbares Schönheitsmittel. Sie reinigen und beruhigen die Haut und heilen Entzündungen. Sie werden von jeder Haut vertragen und, eignen sich besonders zur Pflege und Reinigung der empfindlichen, trockenen und spröden Haut. Wir können sie als Dampfbad, Kompresse, Umschläge und Creme verwenden. Kamillentees ist eine gute Spülung zum Aufhellen für blondes Haar.

## ANBAU

Kamille sollte in keinem Hausgarten fehlen, sie heilt nicht nur den Menschen, sondern auch den Boden und umstehende Pflanzen. Früher glaubte man, daß die Kamille eine so große Heilkraft hat, daß es genügt, sie neben eine andere Pflanze zu setzen, um diese zu stärken. Heute lachen wir nicht mehr über diesen „Aberglauben“, denn wir wissen inzwischen, daß Kamillen im Umkreis von einem Meter nematodenhemmend wirken und so den Boden und die Pflanzen tatsächlich stärken können. So gehört diese Pflanze zu den bödenheilenden Kräutern. Kamille sammelt außerdem Kalk und stellt diesen anderen Pflanzen zur Verfügung, sie wirkt fäulniswidrig und wachstumsfördernd für andere Pflanzen. Besonders gut eignet sich die Kamille neben Kohl und Zwiebeln, um diese zu stärken und Schädlinge abzuhalten.

Kamillen sind leicht zu ziehen. Man verwendet zu Heilzwecken nur die Blüten, aber trotzdem braucht man keine riesige Anpflanzung zu machen, um den Bedarf einer Familie zu decken. Ein Fleck von 2-3 qm reicht.

Kamillen sind keine ausdauernden Pflanzen, im zweiten Jahr sterben sie ab. Sie lieben nahrhafte, tiefgründige Böden, und vor allem brauchen sie eine sonnige Lage. Die feinen Samen können wir mit etwas Sand vermischen, damit die Pflänzchen nicht zu dicht stehen. Wir können das ganze Jahr über säen. Die im Herbst gesäten Pflänzchen überwintern ohne Schaden und entwickeln sich im nächsten Jahr zu ausgewachsenen Kamillenpflanzen. Die Samen nicht abdecken, sondern nur leicht andrücken, Kamille ist ein Lichtkeimer. Vorsichtig gießen, damit nichts verschwimmt wird. Später auf ca. 20 cm Abstand vereinzeln. Die Blüten nur bei sonnigem Wetter ernten, etwa 3-5 Tage nach dem Aufblühen. Dann haben sie ihren höchsten Ölgehalt. Kamillen säen sich sehr leicht selbst aus. Ich brauche nie Samen kaufen. Kamille kann man auch gut in Schalen pflanzen, sie ist eine schöne Pflanze für den Balkon.

## TIERHEILKUNDE

Die wohltätige Kamille hilft uns auch in der Behandlung von Tieren. Auch hier können wir uns auf ihre krampfstillende, blähungstreibende und wundheilende Kraft verlassen. Wir geben den Tee innerlich und verwenden ihn äußerlich zur Wundheilung und Wundreinigung. Bei Koliken von Pferden hilft eine Dampfblähung mit dem heißen Aufguß der Kamille. Hunden mit Darmbeschwerden verbunden mit Durchfall hat schon oft Kamillentee geholfen.

Hühnern mit Durchfallerkrankung empfiehlt es sich, Kamillentee zum Trinken zu geben, in dem man die homöopathischen Mittel Chamomilla D4 und Ipecacuanha D4, je 5 Tropfen, gibt.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

[Chamomilla recutita]

<i>Vorkommen:</i>	Europa, Nordafrika, Amerika, Australien
<i>Standort:</i>	Äcker, Wegraine, Wiesen, Ödland
<i>Beschreibung:</i>	10-50 cm hohe Pflanze, runder, glatter, aufrechter Stengel, stark verzweigt. Blätter grüngelb, 2- bis 3fach gefiedert mit schmalen, linealen Fiederchen. Blüten endständig, mit goldgelben Röhrenblüten und strahligen, hellweißen Zungenblüten (Strahlenblüten), Blütenboden gewölbt und hohl. Blütezeit: Mai-August/September
<i>Verwechslungsmöglichkeiten:</i>	mit falscher Kamille, Hundskamille (siehe Text), echte Kamille hat hohlen Blütenboden und riecht aromatisch
<i>Sammelzeit für die Blüten:</i>	Mai-Juli, nur bei strahlendem Sonnenschein, Inhaltsstoffe bei regnerischem Wetter weniger
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Ätherisches Öl 0,3-1,5%, Flavonoide, Sesquiterpenlactone, Cumarine, Bitterstoffe, Schleim, Umbelliferon, Herniarin
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Sonne/Venus

## GROSSE KLETTE

*Arctium lappa L. (Bardana)*

Familie der Korbblütler - Compositae

»Die grosse Klette hat ein Wurtzel / welche schlecht / lang / auswendig schwarz / und innwendig weiß / eines bitteren Geschmacks: Dessen Stengel rund / hol / weiß / mit Pupurroth vermischt / mit vielen Nebenzweigen / und kleinen spitzigen schmalen Blättlein besetzt. Die Blätter seyn breit und lang / schwarzgrün / an der Seiten gegen der Erden äscenfarb / gegen dem Heumonat erscheinen die grüne runde Frucht oder Klettenknöpfe / mit vielen gebogenen Häcklein / damit sie sich an die Kleider hefften: Diese sind erstlich grün / darnach blühen sie gar schön liechtbraunroth / als die gemeinen Disteln. Der Saamen ist lang

und graufarb. Zwischen den Blättern und Zweiglein / wachsen die lange stachelechte Kletten / fast ,wie ein Ygelsköpfflein anzusehen.«

Diese schöne Beschreibung der Klette stammt aus dem Kräuterbuch des Tabernaemontanus. Ja, an diese stacheligen Klettenköpfchen können wir uns alle gut erinnern, wir kennen sie noch aus unserer Kindheit.

Die großen runden Blütenköpfe bleiben so herrlich an den Kleidern heften, und wenn sie erst in die Haare kommen... Kinder lieben Kletten! Ich habe sie mir damals nicht so genau angeschaut, ich erinnere mich hauptsächlich an die oben genannte Wirkung. Jetzt liegen einige der dicken Blütenköpfe auf meinem Tisch, ich kann sie genau studieren. Und jetzt verstehe ich, warum sie sich schier unlösbar in Kleider und Haare krallen: die Blüten sitzen in einem steifen Pelz aus hakig-gekrümmten Stacheln. Bei einigen blinzeln schon ganz schüchtern purpurrosafarbene Blütenblätter über den wehrhaften Wall aus Hakenspeeren. Diese grob-zottigen, haarigen Blütenkugeln haben der Klette ihren lateinischen Namen »Arctium« verliehen. Sie haben die Menschen an einen zottigen Bären erinnert, denn der Name leitet sich vom griechischen arcos = der Bär ab. Alle mit Bärennamen belegten Pflanzen strahlen eine etwas grobe, aber starke Vitalität aus, so auch unsere Große Klette, die sich bis zu 2 m hoch über dem Boden erhebt. Sie hat etwas Bärenhaftes in ihrer Erscheinung. Um einen kräftigen Stamm reihen sich riesige lappige Blätter (ich finde, sie fühlen sich wie Elefantenothen an). Der ältere Name »bardana« bezieht sich auf diese Blätter. Er soll sich von dem italienischen Wort barda = die Pferddecke ableiten. Die Klettenblätter sind eben (fast) so groß wie Pferddecken, auch die Form würde gut passen. Die Klette trägt etwas Dunkles in ihrer Erscheinung. Dem Grün der Blätter scheint ein Schuß Schwarz zugemischt zu sein'. Dies hat ihr einige Wolfsnamen eingebracht wie Wolfskraut oder Wolfsmann. Für unsere germanischen Vorfahren war der Wolf der Inbegriff der dunklen Mächte.

In der Astrologie untersteht die Klette deshalb dem Saturn und dem Pluto, den Planeten, die die dunklen Kräfte regieren. Die Klette meistert diese Kräfte, sie gewinnt aus ihnen ihre große Vitalität und schafft es, rosaviolette Blütenblätter zu zaubern. Die alten Heilkundigen haben darin ein Zeichen gesehen für die große Heilkraft der Klette. Eine Pflanze, die das Dunkle meistert und in neue Vitalität verwandelt, kann auch im Menschen dunkle Säfte und Giftstoffe in den Griff bekommen. So wurde die Klette schon seit dem Altertum zur Behandlung der sogenannten Dyskrasie, der fehlerhaften Blut- und Säftemischung, dem Zuviel an Giftstoffen verwendet.

In den stacheligen Samenhüllen entstehen zum Herbst hin kleine Samenkörnchen. Sie sind sehr fettreich, und man hat früher in Notzeiten Öl aus ihnen hergestellt. Dieses Öl ist auch ein sehr gutes Stärkungsmittel für die Haare. Die Samen hat man früher als Pflanzenorakel benutzt. Hören wir dazu noch einmal Tabernaemontanus:

»Es meldet Tragus, daß er gemeinlich aus jeder Kletten zwey schwartzer Haberkörnlein im Herbst gefunden / daß etliche Naturkündiger ihre observation haben / wann im Herbst obgenannte Kletten zeitig auffgethan werden / finden sie in einer jeden Kletten zwey Gerstenkörner verschlossen / welches soll ein fruchtbar vollkommen Jahr bedeuten. Wo aber zwei spitzige Haberkörnlein gefunden / halten sie das Gegentheil / nemlich ein künfftige Theuerung aller Früchte.«

Den Gegenpol zu den Blüten und Samen am oberen Ende der Großen Klette bildet die kräftige Pfahlwurzel. Bis zu einem Meter tief bohrt sie sich in die Erde. Sie speichert Mineralien, Inulin, Stärke und viele andere Heilstoffe in ihrem Gewebe. Wer Klettenwurzeln stechen will, braucht einen guten Spaten, ein kleines Gartenschäufelchen ist der Kraft der Wurzel nicht gewachsen. Gestochen wird die Wurzel der zweijährigen Pflanze, am besten im Frühjahr.

Zur Ausbildung der gewaltigen Erscheinung über und unter der Erde braucht die Klette nährstoffreichen Boden. Sie liebt Ammoniak und stellt sich deshalb gerne in die Nähe von Misthaufen. Wir finden sie aber auch an Schuttplätzen, entlang Wegrändern und an Zäunen. Sie sucht die Gesellschaft des Menschen und siedelt sich gerne in seiner Nähe an. Hier steht sie wie ein plumper Bär und bietet uns ihre Heilkräfte an.

Denn im Frühjahr entspringen die ersten Stengelblätter aus der Wurzel. An ihrer Ansatzstelle aus der Wurzel sind sie pupurfarben in wunderschönem Kontrast zu den silbrigen jungen Blättern. Die fleischige Wurzel ist innen weißlich, außen graubraun und meist spindelig gedreht, was man besonders bei der getrockneten Wurzel erkennen kann.

Nach dem Ausgraben der Wurzel das Loch wieder mit Erde füllen und darin ein Wurzelstück der ausgegrabenen Wurzel pflanzen.

## HEILWIRKUNG

Die Anwendung der Klette als Heilmittel läßt sich bis ins Altertum zurückverfolgen. Große Ärzte wie Dioskurides, Galenus und Plinius haben die Klette in ihren Schriften beschrieben. Einer der bekanntesten Heilerfolge der Klette hat dieser Pflanze in Frankreich zu großem Ruhm verholfen. Sie soll Heinrich III. von der Syphillis geheilt haben. Hufeland, der auch Goethe, Schiller und Herder als Patienten hatte, verwendete die Klette bevorzugt zur Behandlung von Wunden und Geschwüren.

Die Klette ist ein starkes Blutreinigungsmittel. Überall dort, wo der Körper zuviel Giftstoffe angesammelt hat, wo das Gewebe versulzt und die Haut verstopft ist, wo der Körper versucht, sich über die Haut selbst zu reinigen, d. h. bei Geschwüren, Ekzemen, Furunkeln, Hautausschlägen, kann die Klette hilfreich unterstützen. Sie regt die ausscheidenden Organe, die Leber, Galle, Milz, Nieren, Blase und Haut an.

Bei Hautkrankheiten empfehle ich eine 6wöchige Kur, bei der man täglich 3 Tassen Klettenwurzeltee trinkt oder 3mal täglich 1 Messerspitze Klettenwurzelpulver einnimmt. Die Wirkung wird unterstützt durch Auflagen der frischen zerquetschten Blätter, oder falls diese nicht vorhanden sind, durch Umschläge mit Kompressen, die mit dem Tee getränkt sind. Durch das Erhitzen gehen viele Heilstoffe der Wurzel verloren. Deshalb ist das Kauen der frischen Wurzel oder das Einnehmen des getrockneten Wurzelpulvers wirkungsvoller.



Zur Bereitung des Tees sticht man im Herbst, wenn die oberen Teile der Pflanze am Absterben sind, die Wurzel aus. Sie wird gereinigt und in kleine Stücke oder in feine Scheiben geschnitten, die man zum Trocknen aufhängt. Von den getrockneten Scheiben gibt man 2 Teelöffel auf eine Tasse kaltes Wasser. Erhitzen und kurz aufkochen lassen. Die getrockneten Stückchen werden im Mörser oder in der Kaffeemühle fein gepulvert. Es wird messerspitzweise eingenommen. Tee und Pulver nicht länger als ein Jahr aufbewahren.

Die Klettenkur hilft auch bei allen Stoffwechselstockungen und dient der Entschlackung während einer Fasten- und Reinigungskur.

Ich empfehle sie bei allen Krankheitserscheinungen, die durch Vergiftungen, wie sie z. B. vom Kontakt mit chemischen Holzbehandlungsmitteln, Lacken und Beizen herrühren, entstanden sind. Diese Produkte schädigen bei der Verarbeitung und noch lange danach den Körper des Menschen, sie greifen Leber, Nieren, Augen und Lungen an.

Ich rate meinen Patienten, auf ungiftige, lebendige Naturprodukte umzusteigen (siehe Adressenliste).

Die Klette ist Bestandteil des berühmten Holztees (Spec. Lignorum), der seit langem bei allen oben genannten Krankheiten empfohlen wird.

#### *Holztee*

<i>Klettenwurzel</i>	20 g
<i>Löwenzahnwurzel</i>	20 g
<i>Pockholz</i> (Guajacum officinale)	20 g
<i>Sandelholz</i> (Santalum album)	20 g

*1 Teelöffel auf 1 Tasse Wasser kalt ansetzen und 10 Minuten kochen lassen. 2 Tassen täglich.*

Die Klettenwurzel enthält bis zu 45 % Insulin. Sie eignet sich deshalb besonders gut als Diätgemüse für Diabetiker. Auch bei Leber- und Gallenkrankheiten ist sie eine gesunde Diätbeilage. Mehr darüber im Kochteil.

#### *Kletten-Wurzelöl*

Frisch zerstoßene Klettenwurzeln in ein Schraubglas geben, mit Öl auffüllen (je nach Belieben und Verwendungsart Jojobaöl, Sonnenblumenöl oder Weizenkeimöl). 3 Wochen an einem sonnigen, warmen Platz ziehen lassen. Abseihen; kühl und dunkel aufbewahren. Zum Einreiben bei Muskel-, Gelenk- und Hauterkrankungen. Zum Einmassieren in den Haarboden bei Schuppen und Haarausfall. Bei Spliß der Haare in die Spitzen reiben. Das Klettenwurzelöl z. B. aus der Drogerie oder Apotheke muß keine Klettenwurzelauszüge enthalten. Deshalb ist es empfehlenswert, sich dieses Öl selbst herzustellen.

Klettenwurzel ist in der Apotheke als „Radix Bardanae« erhältlich. Medikamente, die Klettenwurzel enthalten: Pasisana, Sparheugin. Die homöopathische Urtinktur wird aus der frischen Wurzel hergestellt: Arctium Lappa 0.

## **VERWENDUNG IN DER KÜCHE**

Die Wurzel, die Blätter und die Stengel können in der Küche verwendet werden. Aus der Wurzel hat man früher einen Kaffee hergestellt nach der Art, wie es bei der Wegwarte beschrieben wird. Der alte Name für die Klette, „Tubaksblad«, der sich bis heute in der Eifel erhalten hat, deutet auf die Verwendung der Blätter als Tabakersatz hin. Beginnen wir mit der Wurzel. Ich finde, sie schmeckt etwas nach Artischocke. In Japan ist sie ein bekanntes und beliebtes Gemüse.

Vor der Zubereitung der Wurzel sollte die dicke Rinde entfernt werden. Dann wird die Wurzel in Salzwasser weichgekocht, in Scheiben geschnitten und in Butter gedünstet. Ich serviere sie mit einer Zitronensauce oder Kräuterjoghurt. Sie kann auch kalt mit Joghurt und frischen Kräutern und Zitrone angerichtet werden.

Die jungen Blätter schmecken wie Spinat. Sie können weichgekocht und mit Essig und Öl angemacht werden. Aber auch als Gemüse schmecken sie gut. Die jungen Stengel werden ebenfalls erst in Salzwasser weichgekocht, in kleine Stücke geschnitten und kalt als Salat zubereitet. Eine Sauce aus Öl, Zitrone, Senf, Oregano und Thymian paßt besonders gut dazu.

## **TIERHEILKUNDE**

Die Wurzel der Klette ist ein gutes Heilmittel für Schafe. Hustenden, kränkenden Schafen gibt man die frische, kleingeschnittene Wurzel unters Futter. Bei Rindern und Pferden, die an Husten leiden, mischt man Klettenwurzel, Huflattich, Enzianwurzel und Dost (Wilder Majoran) zu gleichen Teilen und gibt diese Mischung unters Futter. Die getrockneten Blätter der Großen Klette unters Futter gemischt stärken besonders die Rinder.

## **KOSMETIK**

Die Klette ist allgemein als Haarwuchsmittel bekannt. Ich erinnere mich noch gut an die Flaschen mit Klettenhaaröl auf dem Toilettentisch meines Großvaters (er hatte eine beeindruckende Glatze).

Das Rezept für ein Klettenwurzelhaaröl in einem Pharmazeutischen Manual aus dem Jahre 1919 beinhaltet folgendes: Olivenöl, Benzoeöl, Alkannin, Chlorophyll, Bergamottöl, Lavendelöl, Rosenöl, Kumatrin. Keine Spur von einer Klettenwurzel. Auch heute gibt es viele Klettenwurzelhaaröle, die keine Klettenwurzeln enthalten.

Man kann sich das Öl selbst zubereiten (siehe heilkundlicher Teil).

#### *Klettenhaarwasser*

*40 g frische zerquetschte Klettenwurzeln*

*25 g frische zerschnittene Brennesselwurzeln*

*10 g Rosmarinblätter*

*20 g Kapuzinerkresse, frisch oder getrocknet Blätter und Blüten*

*300 ml 70prozentiger Alkohol*

*100 ml Rosenwasser*

Die Kräuter in ein Glas füllen, mit Alkohol übergießen, so daß alles bedeckt ist. 3 Wochen ziehen lassen. Abseihen und mit dem Rosenwasser mischen.

## **Kommission E**

Für die Klettenwurzel wurde 1990 eine Negativmonographie erstellt. In ihren traditionellen Anwendungsgebieten wurde eine Wirksamkeit nicht belegt. Eine therapeutische Anwendung wird nicht befürwortet.

## **ANBAU**

Die Klette ist eine riesige, imposante Pflanze, sie wird bis 2 m hoch, hat weitausladende Blätter und eignet sich deshalb am besten als Solitärpflanze am Gartenrand oder am Haus. Sie braucht gut gedüngten Boden, sonnige und nicht zu trockene Standorte. Ein idealer Standort ist neben dem Komposthaufen, hier bekommt sie Nährstoffe und kann gleich dem Komposthaufen Schatten spenden.

Samen von der Großen Klette sind im Handel erhältlich. Man kann aber auch mit Wurzelstücken und Nebenwurzeln vermehren. Die Samen werden im März/April gesät. Manche keimen erst nach einem Monat, also nicht die Geduld verlieren. Später auf einen Abstand von 60 cm vereinzeln.

Die Klette ist eine zweijährige Pflanze. Im ersten Jahr bildet sie nur eine Rosette mit großen Blättern. Im zweiten Jahr treibt sie einen dicken Stengel und purpurrote Blüten. Ernte der Wurzel im zweiten Jahr.

Samen der japanischen Gartenklettenwurzel »Takinogawa« sind bei uns leider nicht erhältlich. Ich habe mir ein Päckchen davon von einem Bekannten aus Japan mitbringen lassen. Sie gedeihen gut und ergeben ein gesundes, wohlschmeckendes Gemüse. Die Wurzeln schmecken wie Artischocken. Sie werden bis zu einem Meter lang und bleiben verhältnismäßig dünn. (Den japanischen Trick, sie unversehrt und ganz aus dem Boden zu ziehen, kenne ich noch nicht.)

## **BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN**

Arctium lappa (Bardana)

<i>Vorkommen:</i>	Europa, Nordwestasien
<i>Standort:</i>	Wegränder, Zäune, Schuttplätze, Nähe menschlicher Behausungen
<i>Beschreibung:</i>	im ersten Jahr große Blattrosette, Blätter groß, herzförmig gestielt. Im 2. Jahr bis 2 m hoher Stengel, rosapurpurrote Blüten, gestielt und kugelig, in pelziger, stacheliger Hülle.
<i>Blütezeit:</i>	Juli-September
<i>Verwechslungsmöglichkeiten:</i>	eventuell mit Rhabarber
<i>Sammelzeit:</i>	Wurzel: Oktober Blätter und Stengel (zum Kochen): Frühjahr
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Inulin 27-45 %, Schleime, Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherisches Öl, Phytosterin
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Saturn/Pluto

## **KÖNIGSKERZE**

*Verbascum phlomoides L. und Verbascum densiflorum Bertol.*

Familie der Rachenblütler (Braunwurzgewächse) - *Scrophulariaceae*

»Mit Königskerzen ist nicht zu spaßen. Unsereiner sollte die Hand davon lassen, obwohl der König doch keine Kerze braucht, die wie ein Talglicht flackert und raucht. Eine Magd hat einmal eine angezündet, wurde aber dann von keinem Prinzen entbunden, sondern hat das Kind nach dem Vater genannt. War Fuhrknecht. Weiter nirgends bekannt.

*Karl-Heinrich Waggener*

Man kann über so manche unscheinbare und doch wertvolle Heilpflanze hinweggehen, ohne sie zu bemerken, aber an einer Königskerze kommt niemand vorbei, ohne nicht wenigstens einen Blick auf sie zu werfen. Kerzengerade erhebt sich diese stattliche Pflanze weit über das Grün der anderen Pflanzen, und manchmal ist sie sogar größer als wir selbst. Beim näheren Hinschauen leuchten uns die einzelnen goldgelben Blüten wie kleine Lichter entgegen. Sie sind eine über der anderen rund um den hohen Stengel aufgereiht. Nicht alle blühen zur gleichen Zeit, kaum ist eine »erloschen«, geht schon das nächste kleine Licht auf. Ich finde, es gibt kein freundlicheres, wärmeres Gelb als das der Königskerzenblüten. Die heilige Hildegard hat schon vor 800 Jahren die Königskerze Menschen verordnet, die ein trauriges Herz haben: »Wer ein schwaches und trauriges Herz hat, soll Königskerze zusammen mit Fleisch und Fischen oder Kuchen kochen und essen, dann wird sein Herz gekräftigt und wieder freudig werden.« Vielleicht hängt diese Rezeptangabe mit der freudigen und warmen Sonnenfarbe der Königskerzenblüten zusammen.

Und diese Blüten duften auch noch! Ganz zart wie gelbe Rosen an einem Sommermorgen. Im Gelb der Blütenblätter gibt es noch eine Überraschung. Die fünf Staubblätter tragen orangefarbenen Blütenstaub, der in wunderschönem Kontrast zum warmen Gelb steht. Zwei davon sind etwas länger und die drei kleineren tragen dicke weiße Bärte. Auf diese lustigen Bärte bezieht sich der lateinische Name der Königskerze, »Verbascum«, der abgeleitet ist vom lateinischen »barbasum« (barba = Bart).

Bevor die Königskerze ihre stattlichen Blütenkerzen gen Himmel reckt, nimmt sie sich das erste Jahr Zeit, um eine Blattrosette zu entwickeln. Ich kann mich noch gut erinnern, wie ich zum erstenmal bewußt die Königskerzenblätter sah. Sie hingen als große Rosetten an einer steilen Böschung, die Blätter wunderschön angeordnet wie zu einem vielblättrigen Lotusmandala. Sie fühlen sich an wie Hasenohren, ganz samten und weich. Wenn man genauer hinschaut, erkennt man einen wolligen Haarpelz, der das Blatt einhüllt. Er hat der Königskerze übrigens zu ihrem Namen „Wollkraut« verholfen. Durch dieses filzige Haarkleid schützt sich die Pflanze vor zu starker Verdunstung, so daß sie auch an sonnigen, sehr trockenen Orten leben kann. Sie liebt solche trockenen, heißen Standorte, wie Kiesgruben, Böschungen, Straßenränder. Die haarigen Blätter hat man in früheren Zeiten getrocknet, in Streifen geschnitten und als Dochte in Lampen gesteckt. Zerstoßen ergaben sie einen guten Zunder, denn die feinen Härchen entzündeten sich leicht. Der Name Königskerze hatte damals eine ganz praktische Bedeutung, denn der Stengel der Pflanze wurde als Kerze beziehungsweise als Fackel gebraucht. In Öl, Harz, Pech oder Wachs getaucht, brennt die Königskerze lange. Sie scheint dafür viel verwendet worden zu sein, denn man hat ihr damals den Namen »herba lucernaria« \_ Lampenkraut verliehen. Königskerzen kennt jeder, doch wenige wissen etwas von ihrer alten Geschichte. Unsere Vorfahren sahen in der Königskerze einen hilfreichen Geist, der in vielen Nöten helfen konnte. So war diese Pflanze schon seit Urzeiten eine Zauberpflanze, ihr alter Name »Unholdenpflanze« bezieht sich auf diese Kräfte. Die Königskerze, so glaubte man, kann Unholde fernhalten und bösen Zauber abwehren. Als Amulett am Körper getragen, kann sie vor vielen Krankheiten schützen. Dafür mußte die Wurzel an einem ganz bestimmten Tag gestochen werden, wenn die Kräfte des Himmels beziehungsweise der Planeten den Kräften der Königskerze entsprechen und sie verstärken. Eine genaue Anweisung zur Herstellung solch eines Amuletts aus der Wurzel der Königskerze hat Johann Schroeder im Jahre 1685 in seinem »Höchstkostbarem Arzeney-Schatz« niedergeschrieben. So nebenbei verrät er uns auch noch etwas über mittelalterliche Verhütungsmittel:

»Sie tauget auch in allen Catharren / als ein kräftiges Amulet, besonders die Wurzel, die durch diesen Sommer durch nicht geblühet / wann man sie hat einsammel wollen. Man sammelt sie aber an einem Freytag (an dem letzten Freytag im abnehmendem Mond) vor Aufgehen der Sonnen / zwischen dem 15. Augusti und B. Septembr bey abnehmendem Mond / dann tröcknet man die gereinigte Wurzel an einem schattichten Ort. Wann man ein Stücklein derer in Gold wickelt und an den Hals hendet / so hat sie wunderbahre Krafft wider alle Fluß des Leibes. Denen Weibsbildern aber tauget sie nicht / dann sie verhindert die Empfängnis / als lang man sie trägt / wann man sie aber hinweg thut / so kan man schon empfangen. «

Der Glaube an eine geheimnisvolle Verbindung der Königskerze mit dem Wetter hat sich bis heute gehalten. Noch manche Bauern lassen Königskerzen neben dem Hof stehen, denn sie behaupten, diese hielten den Blitz vom Haus. Die »Wetterkerzen«, wie die Königskerzen in ländlichen Gegenden noch genannt werden, darf man nicht ohne Grund abreißen und ins Haus bringen. Der Blitz wird dann sicher bald einschlagen. Vielleicht wurde die Königskerze von den Priestern der alten Kulturen für Wetterzauber verwendet, und die Erinnerung daran hat sich über viele Generationen erhalten.

Die tiefen Wurzeln der alten Zauberpflanze Königskerze, die weit in unsere Geschichte zurückreichen, scheinen noch immer in unserem Innern zu liegen. Beim alten Brauch der Kräuterweihe spielt sie eine dominierende Rolle. Die Ursprünge dieses Rituals sind verlorengegangen. Sie reichen weit zurück bis zu den Urmysterien der Menschen. In den ländlichen Gegenden Süddeutschlands ist dieser Brauch jedoch nie verlorengegangen und findet gerade in unserer Zeit wieder neue Freunde. Die Zeit zwischen dem 15. August (Mariä Himmelfahrt) und dem B. September (Mariä Geburt) wurde der »Frauendreißiger« genannt und galt seit jeher als besonders günstige Zeit zum Kräutersammeln. Diese Zeit beginnt mit der Weihe eines Kräuterbüschels in der Kirche am 15. August. Daß es sich hier ursprünglich um ein bewußt magisches Ritual handelt, darauf deutet die genau vorgeschriebene Anzahl der Kräuter. Der Büschel durfte nur 9, 15, 77 oder 99 Kräuter beinhalten. Dies sind alte magische Zauberzahlen, deren rituelle Verwendung sich bis in babylonische und assyrische Zeit zurückverfolgen läßt.

Für den Kräuterbüschel dürfen aber nicht irgendwelche Pflanzen verwendet werden, sondern sie waren genau vorgeschrieben. Es ist auffällig, daß es sich dabei immer um alte Zauberpflanzen handelt, viele, die besonders zum Wettermachen und als

Gegenzauber verwendet wurden. In der Mitte des Büschels thront die schöne Königskerze, um sie herum sind die anderen Pflanzen gruppiert. Für den »Neunerlei« gibt es noch Johanniskraut, Tausendgüldenkraut, Schafgarbe, Kamille, Wermut, Baldrian, Pfefferminze und Arnika. Diese Pflanzen sind alle starke Heilpflanzen, man kann mit den neunerlei Pflanzen schon eine gute Kräuterapotheke ausrüsten. Die Zusammensetzung der »Neunundneunziger« ist weniger bekannt, ich möchte noch einige Pflanzen daraus anführen. *Kunigundenkraut* (Eupatorium cannabinum), *Eberraute* (Artemisia abrotanum), *Alant* (Inula helenium), *Labkraut* (Galium verum), *Rainfarn* (Chrysanthemum vulgare), *bittersüßer Nachtschatten* (Solanum dulcamara), *Dost* (Origanum vulgare), *Raute* (Ruta graveolens), *Odermennig* (Agrimonia eupatoria), *Türkenbund* (Lilium martagon), *Farnkraut* (Dryopteris filix-mas), *Hauhechel* (Ononis spinosa).

Der geweihte Kräuterbüschel bekommt noch heute in den Bauernstuben einen Ehrenplatz. Früher hat man bei Heranziehen eines Gewitters etwas davon ins Herdfeuer geworfen, um das Haus vor Blitz zu schützen. An Drei Könige wurden die Kräuter in einer Glutpfanne angezündet und damit das Haus ausgeräuchert. Unsere Vorfahren drückten im Brauch der Kräuterweihe ihren Dank für diese heilenden Pflanzen aus und baten um Segnung der weiblichen Gottheit, der die Kräuter unterstanden.

Die christliche Mythologie hat die Königskerze Maria unterstellt. Als »Himmelsbrand«, wie die Königskerze genannt wird, segnet Maria damit das Land.

»Unsere liebe Frau geht über das Land,  
Sie trägt den Himmelsbrand in ihrer Hand.«

## HEILANWENDUNG

Wenn wir uns im Winter einen kräftigen Husten geholt haben oder mit einer Erkältung im Bett liegen, dann sollten wir uns der sonnigen Königskerzenblüten erinnern, die wir im Sommer gesammelt haben. Bei allen Erkrankungen der Atemwege, besonders bei Reizungen und Entzündungen, aber auch bei chronischen Leiden in diesem Bereich kann die Königskerze kleine Wunder vollbringen. Sie gehört schon lange zu den bekannten »Brusttees«, den offiziellen »Species pectoralis«. Bei folgenden Leiden darf man sich ihrer Hilfe getrost anvertrauen: Husten, auch Reiz- und Kitzelhusten, Heiserkeit, »kratzige« Stimme (zusammen mit Bibernellwurzel), Bronchitis, Lungenverschleimung, Erkältung (sie wirkt auch leicht schweißtreibend), Asthma (hier unterstützend mit weiteren Pflanzen).

Für den Königskerzentee sammelt man nur die Blüten. Sie sind sehr empfindlich, werden leicht schwarz oder von Schimmel befallen. Deshalb ist es wichtig, sie an einem sonnigen, trockenen Tag um die Mittagszeit zu sammeln. Gleich aus dem Kelch zupfen und an einem luftigen, trockenen Ort gut ausgebreitet trocknen. 1 gehäufte Teelöffel der getrockneten Blüten wird mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen, zugedeckt gut ziehen lassen, gut abseihen, die feinen Haare können die Schleimhäute reizen. Mit Honig süßen. Die Königskerzenblüten kann man mit anderen »Brustpflanzen« mischen, um sich so einen ganz spezifischen Tee herzustellen, je nachdem um welche Erkrankung der Atemwege es sich handelt. Zur eigenen Kombination stehen viele Pflanzen zur Auswahl:

<i>Alantwurzel (Inula helenium):</i>	bei chronischem Husten, Reiz- und Kitzelhusten, Asthma, Bronchitis
<i>Angelika (Angelica archangelica):</i>	auswurfördernd bei Husten und Bronchitis, beruhigend, weniger geeignet als Kindermittel, da sehr bitter
<i>Bibernellwurzel (Pimpinella major):</i>	als Einzeltee zum Gurgeln wird 1 Teelöffel der Wurzel mit 1 Tasse Wasser ausgekocht, hilft bei Angina, Halsschmerzen, Schmerzen beim Schlucken. Zusammen mit Königskerze und Huflattich ein guter Tee für chronischen Rachenkatarrh
<i>Eibisch (Althaea officinalis):</i>	schleimlösend und auswurfördernd, bei Husten und akuter Bronchitis
<i>Huflattich (Tussilago farfara):</i>	Schleimhautschutzmittel bei akutem und chronischem Husten, auswurfördernd
<i>Isländisch Moos (Lichen islandicus):</i>	schützt die gereizten Schleimhäute bei schmerzhaftem Husten, löst den Schleim bei Husten mit Verschleimung, besonders gut geeignet bei chronischen Katarrhen und altem Husten:
<i>Klatschmohn (Papaver rhoeas):</i>	krampflösend bei Husten der Kinder, besonders gern genommen als süßer Sirup, selbstgemacht oder aus der Apotheke
<i>Lungenkraut (Pulmonaria officinalis):</i>	auswurfördernd, schleimhautschützend, bei Husten, Heiserkeit und Verschleimung der Atemwege, gut geeignet zur Behandlung chronischer Leiden, Tee für starke Raucher, Zusatzbehandlung bei Lungentuberkulose
<i>Malve (Malva sylvestris):</i>	schützt die gereizten Schleimhäute, bei schmerzhaftem Husten und schmerzhaftem Schlucken, auch zum Gurgeln
<i>Salbei (Salvia officinalis):</i>	<i>Gurgelmittel bei Angina, heilt die angegriffenen Schleimhäute, antibakteriell, bei Stockschnupfen einen Tee aus Salbei und Königskerzenblüten 1:2 mischen und in die Nase schnupfen. Zum Inhalieren bei akutem Schnupfen folgende Mischung zu gleichen Teilen: Salbei, Thymian, Eukalyptus</i>
<i>Schlüsselblume (Primula veris):</i>	löst den Schleim bei Husten und Verschleimung
<i>Schöllkraut (Chelidonium majus):</i>	entkrampfend bei Krampfhusten, kein Kindermittel
<i>Sonnentau (Drosera rotundifolia):</i>	krampflösend bei Krampfhusten und Keuchhusten, zu gleichen Teilen mit Thymian mischen
<i>Thymian (Thymus vulgaris):</i>	schleimlösend, krampflösend, antibakteriell, für Inhalationen

Wegerich (*Plantago lanceolata*):

Spitzwegerich bei Lungenkrankheiten als Sirup oder Tee

Ein gutes Heilmittel für Ohrenschmerzen, Schwerhörigkeit und bei beginnender Mittelohrentzündung kann man sich aus den Blüten der Königskerze herstellen: Ein kleines Schraubglas ganz mit frischen Blüten füllen. Gut verschließen und an die Sonne stellen. Nach einigen Tagen bildet sich eine schleimige, wäßrige Ausschüttung. Sorgfältig abfiltrieren und in einer dunklen Flasche aufbewahren. Bei Bedarf einige Tropfen davon ins Ohr geben.

Königskerzenblüten sind in der Apotheke als »Flores Verbasci« erhältlich. Medikamente, die Königskerzenblüten enthalten: Species Pectorales Kneipp, Grippe-Tee (Stada), Kneipp-Hustentee, Salus Bronchialtee, Dr. Klingers Bergischer Kräutertee.

## Kommission E

In der Monographie, die 1989 erstellt wurde, gibt die Kommission E für die Königskerze als Anwendungsgebiet. Katarrhe der Luftwege an. Ihre Wirkungen sind reizlindernd und expektorierend. Gegenanzeigen, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen konnten nicht festgestellt werden.

## TIERHEILKUNDE

Bei Husten und Katarrh kann ein gut abgeseihter Tee aus den Königskerzen den Tieren helfen, den Hustenreiz zu mildern. Bei Ohrentzündungen hat sich das Öl besonders für Hunde bewährt.

## ANBAU

Königskerzen sind wirklich königliche Pflanzen - ein Blickfang in jedem Garten. Die Königskerze ist eine traditionelle Bauerngartenblume. Sie eignet sich besonders gut als Hintergrundpflanze für Staudenrabatten, sie kommt so richtig zur Geltung, wenn man ihr zu Füßen kleinere Pflanzen setzt, z. B. Blaukissen oder blaue Petunie.

Für medizinische Tees wird hauptsächlich die großblumige Königskerze, *Verbascum thapsiforme*, oder seltener die kleinblumige Königskerze *Verbascum thapsus*, gepflanzt. Gelegentlich werden auch die Blüten von der Windblumenkönigskerze, *Verbascum phlomoides*, verwendet. In Staudengärtnereien und Sämereien gibt es noch eine große Auswahl verschiedenster Königskerzenarten, jede auf ihre Art attraktiv:

<i>Verbascum bombyciferum</i> :	mit schwefelgelben Blüten und silberweißen Blättern, Höhe bis 160 cm, lange Blütezeit davon
Hybriden Cotswold Queen	mit bernsteinfarbenen Blüten, Höhe 150 cm, Densiflorum mit
kupferfarbenen Blüten und Hartleyi,	zitronengelbe Blüten mit dunkler Mitte, Höhe 100 cm
<i>Verbascum longifolium</i> :	mit einer einzigen unverzweigten Blütenkerze
<i>Verbascum olympicum</i> :	die größte von allen, sie wird 2 Meter hoch
<i>Verbascum phoeniceum</i> :	violette Blüten, Höhe 60 cm, für trockene Wiesen geeignet, heißt auch Wiesenkönigskerze,
davon eine Hybride Pink Domingo	mit rosa Blüten, Höhe 1 Meter
<i>Verbascum nigrum</i> :	hellgelbe Blüten, Höhe 1 Meter

Königskerzen sind genügsame, zweijährige Pflanzen. Sie lieben lehmigen, sandigen und trockenen Boden und brauchen vor allem einen sonnigen Standort. Wenn sie groß und kräftig werden sollen, müssen wir sie in gutgenährten Boden pflanzen und düngen. Sie säen sich selbst wieder aus.

Im Handel sind Pflanzen und Samen erhältlich. Wir säen entweder im März ins Mistbeet oder im April/Mai gleich ins Freiland. Im Herbst auf 50 cm Abstand vereinzeln. Die Blüten werden jeweils unmittelbar nach Aufblühen geerntet.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

*Verbascum thapsiforme*

<i>Vorkommen</i> :	Europa, Westasien
<i>Standort</i> :	sonnige, trockene Plätze, Bahndämme, Wegränder
<i>Beschreibung</i> :	bis 2 Meter hohe Pflanze, bildet im ersten Jahr eine grundständige Rosette aus bis zu 40 cm langen zugespitzten, wollig behaarten Blättern. Im zweiten Jahr entsteht der meist unverzweigte hohe Blühtrieb mit herablaufenden Blättern und großen zitronengelben Blüten. Sie sitzen meist zu viert in Büscheln in den oberen Blattachseln. Blütezeit: Juli/ August.
<i>Sammelzeit</i> :	Blüten: Juli/August
<i>Inhaltsstoffe</i> :	Schleimstoffe ca. 3%, Flavonoide, Invertzucker ca. 11 %, ätherische Öle, Steroide, Digiprolacton

*Verwechslungsmöglichkeiten:* mit anderen Königskerzenarten. Keine darunter ist giftig. Eventuell mit Odermennig, dieser wirkt viel kleiner und zarter als die Königskerze, er hat paarig gefiederte Blätter und gelbe Blüten in traubigen Blütenständen, Blätter nicht behaart, nicht giftig  
*Astrologische Zuordnung:* Sonne/Merkur

## **KUNIGUNDENKRAUT**

*Eupatorium cannabinum L.*  
Familie der Korbblütler - *Asteraceae (Compositae)*

Das Kunigundenkraut gehört zu den vergessenen Heilpflanzen. Einst ein bekanntes Heilmittel, kennen es heute nur noch wenige. Es ist eine Pflanze des Elementes Wasser, und überall dort, wo es wäßrig-feucht ist, sind seine bevorzugten Standorte. Es ist eigentlich nicht zu übersehen. Drunten am Bach steht es büschelweise. Ich habe es schon seit einigen Wochen beobachtet, wie es seine großen handförmigen Blätter ganz spitz von sich gespreizt an dem hohen Stengel fein säuberlich nebeneinander aufreicht. Dieser feingliedrigen Blätter wegen hat es seinen Namen „Wasserhanf« bekommen, denn sie ähneln denen des Hanfs. Da sie obendrein auch noch denen des Dostes gleichen, hat man das Kunigundenkraut auch Wasserdost genannt. Ende Juli ist es dann so hoch über den feuchten Grund hinaufgewachsen, daß es sich getraut, die luftigen Blüten zu entfalten. Sie sind in feines Violett getaucht, mit einem zarten Schimmer Bordeauxrot. Diese Blüten lockern das strenge Bild der etwas dunklen Blätter wieder auf.

Die schirmförmigen großen Blüten sind aus Hunderten von kleinen Köpfchen zusammengesetzt. Jedes von ihnen enthält wieder meist fünf schmale Röhrenblütchen, die in einer grünen Hülle stecken. Die Gäste der Blüten des Kunigundenkrautes sind eine bunt gemischte Gesellschaft. Ich sehe Bienen, Hummeln, Fliegen, verschiedene Käfer und immer wieder schöne Falter. Später im Herbst wird sich die Blüte ganz in Luft auflösen, unzählige kleine Samenfrüchtchen werden an haarigen, winzigen Fallschirmen durch die Luft das Weite suchen.

Dem Kunigundenkraut sagte man eine Verbindung mit weit größeren Tieren als diesen kleinen, vielbebeinten Nektarsuchern nach. Wieder sind es die alten Namen, die uns dieses Tier verraten: Hirschklee, Hirschwundkraut, Hirschheil.

Zur näheren Erklärung dieser Verbindung zwischen Tier und Pflanze befragen wir lieber einen Gewährsmann, der in einer Zeit gelebt hat, in der man über solch seltsame Dinge noch mehr wußte. Fragen wir Tabernaemontanus, den Kräuterheilkundigen des 18. Jahrhunderts:

„Dann es ist von den Jägern wahrgenommen worden / daß die verwundten Hirtz das Kurrigundenkraut essen / und sich damit heilen / daher es auch Hirtzwundkraut genandt ist worden. «

Es war sicher nicht das erstemal, daß der Mensch von den Tieren, die ganz instinktiv bei einer Krankheit die richtigen Kräuter aufsuchen, eine Heilpflanze erkannt hat. Der Jäger, der die verwundeten Hirsche beobachtet hat, wie, Tabernaemontanus berichtet, gebrauchte vielleicht dasselbe Kraut bei einer Gelegenheit zu Hause und stellte fest, daß es wirklich ein Wundkraut ist. In der heutigen Naturheilkunde wird dieses alte Wissen weiterverarbeitet und neu bestätigt: Kunigundenkraut ist in vielen Naturheilmitteln zur Stärkung des kranken Körpers enthalten. Besonders den Hirschen sprach man in früheren Zeiten die Gabe zu, verborgene Heilquellen und Heilpflanzen zu finden. Der Hirsch war bei den Germanen ein heiliges Tier, dem Gott Freyr geweiht. Sein Geweih sah man als Art »Antenne«, mit der er mit höheren Kräften in Verbindung treten kann. Auch dies hat die christliche Mythologie übernommen mit der Sage vom heiligen Hubertus, der ein Kreuz im Geweih des Hirsches erblickte. Heute ziert der Hirsch mit dem weißen Kreuz zwischen seinen Geweihantennen nur noch die Flaschen eines Magenbitters.

Wir könnten sicher noch heute etwas über den Gebrauch von Heilpflanzen lernen, wenn wir die Tiere genauer beobachteten. In unserer Zeit hat man so z. B. das sehr wirksame Leberheilmittel Boldo (*Peumus Boldus Molina*) entdeckt, ein in Südamerika beheimateter Strauch. Man hatte leberkranke Schafe in eine Umzäunung gesperrt und sich gewundert, warum diese Tiere so schnell wieder gesund wurden. Dann entdeckte man, daß sie reichlich von der Boldohecke, die das Grundstück umgab, gefressen hatten. Und wirklich, auch beim Menschen kann Boldo die Leber und Galle heilen. Tierforscher haben auch in unserer Zeit Beobachtungen gemacht, wie kranke Tiere ganz instinktiv Pflanzen fressen, die sie sonst stehen lassen. So gebrauchen viele Vögel Ameisengift als ein Mittel gegen Rheuma, Wölfe mit verdorbenem Magen fressen brechreizerregende Pflanzen, verletzte Gemsen wälzen sich auf Alpenwegerich, und Schafe fressen bei Darmstörungen Schafgarbe. Diese Liste läßt sich noch um einige Beispiele erweitern, und sicher gibt es einige unter den Lesern dieser Zeilen, die selbst auch schon solche Beobachtungen gemacht haben: Den heutigen Namen des Kunigundenkrautes erhielt es von einer Heiligen des 13. Jahrhunderts, der heiligen Kunigunde. Sie war die Gemahlin Heinrichs I. und gilt als Mitbegründerin des Bamberger Doms.

Ihr ist der 3. März jeden Jahres geweiht, der Kunigundentag. Dieser Tag spielte eine wichtige Rolle in der bäuerlichen Wetterprognose.

„Wenn die Kunigunde friert, sie's noch 40 Nächte spürt.«

oder

»Wenn.'s donnert an Kunigund und Cyprian

Mußt oft die Handschuh noch ziehen an. «

Der Kunigudentag wie auch das Kunigundenkraut scheinen eine Beziehung zum Wetter gehabt zu haben, denn einige alte Namen dieses Krautes lauten: Blauwetterkühl, Donnerkraut, Wetterbusch und Wetterkalkkraut. Das Kunigundenkraut wurde wie die Königskerze früher zum »Wettermacken« verwendet. Vielleicht hat man mit der Pflanze am Kunigudentag ein bestimmtes Ritual vollzogen, um das Wetter günstig zu beeinflussen. Viele der alten Wetterrituale fanden gerade zur Zeit der ersten Aussaat, zu Beginn des Jahres auf dem Felde und im Garten statt.

Unsere Vorfahren, von grauester Vorzeit bis weit in unsere Zeit hinein, haben geglaubt, daß der Mensch durch magische Handlungen das Wetter beeinflussen kann. Jede Kultur hatte ihren Regenmacher und Wetterzauberer, der Kontakt aufnehmen konnte mit den Kräften, die das Wetter beeinflussen. Diese Kräfte sah der Mensch personifiziert in Gestalt von bestimmten Göttern. Bei den Griechen waren es Zeus und Iris, bei den Germanen Dönar und Frau Holle. Eine bekannte Wetterfee aus unserem Kulturkreis, die Regentrude, hat Theodor Storm in seinem gleichnamigen Märchen noch einmal erweckt. Noch heute gibt es in schamanistischen Stämmen »praktizierende Regenmacher«, die es sich nicht leisten können zu versagen, denn sie werden sonst abgesetzt.

Die Kirche konnte diese alten Bräuche nicht ausrotten, bis in unsere Zeit hinein gibt es noch Wettersingen, Wetterreiten, Wetterglocken, Wettergebete.

Von unseren keltischen Vorfahren wissen wir, daß sie Cerunnos, den Gott mit dem Hirschgeweih anriefen, wenn sie um günstiges Wetter baten. Cerunnos ist eine der ältesten uns bekannten Gottheiten im europäischen Raum, wir finden ihn schon auf steinzeitlichen Höhlenmalereien abgebildet. Die Druiden, die keltischen Priester im nördlichen Europa, wurden Cerunnos = Hirsch genannt. Die Hirschgeweihe, die sie bei Ritualen und Festen trugen, sollten ihre Verbundenheit mit den Kräften des Kosmos symbolisieren. Wenn die Cerunnos den Wettergott um günstiges Wetter anriefen, so brachten sie ihm auch verschiedene Opfer und gebrauchten bestimmte Pflanzen für ihren Wetterzauber. Ob wohl auch das Kunigundenkraut beziehungsweise das Hirschkraut oder Blauwetterkühl zu diesen magischen Wetterpflanzen gehört hat?

## HEILWIRKUNG

Von den alten griechischen Ärzten wissen wir, daß sie das Kunigundenkraut viel verwendeten. Sie gebrauchten es für die Behandlung von Ruhr, Leberkrankheiten, Geschwüren und Schlangenbissen. Das Kunigundenkraut ist in Vergessenheit geraten, erlebt aber in der modernen Naturheilkunde eine stille Renaissance. Wer weiß schon, daß sich hinter dem » Eupatorium« auf der Beschriftung vieler homöopathischer Grippemittel das Kunigundenkraut verbirgt?

Die Naturheilkunde verwendet es heute hauptsächlich bei akuten Erkältungskrankheiten, besonders wenn diese mit Fieber, Zerschlagenheitsgefühl und Schmerzen in den Knochen verbunden sind: Das Kunigundenkraut kann die körpereigene Abwehr aktivieren. Es heißt, es macht das Fieber erträglicher. Bei den ersten Anzeichen einer Grippe sollten wir eine Tasse Kunigudentee trinken und gleichzeitig die homöopathische Zubereitung aus diesem Kraut, Eupatorium D4, 3 x 10 Tropfen, einnehmen. Wir können auch zu Kombinationspräparaten greifen wie z. B. Eupatorium Oligoplex (Madaus) oder Perdiphen (Schwabe). Während der Erkrankung trinken wir 2 Tassen Kunigudentee schluckweise über den Tag verteilt. Auch als Tonikum zur Stärkung nach Krankheiten und Operationen hat sich der Tee bewährt.

Kunigundenkraut wirkt auf Leber, Galle und Milz. Deshalb wird es auch als Blutreinigungsmittel gebraucht und bei allen Leber-, Galle- und Milzstörungen empfohlen. Es reinigt die Leber, regt Galle und Milz an.

Als wasserliebende Pflanze hat das Kunigundenkraut eine Beziehung zum Wasserhaushalt in unserem Körper. Es wirkt anregend auf Blase und Nieren und wird speziell zur Ausschwemmung bei Wasseransammlungen verwendet. Bei beginnender Wassersucht leistet es gute Dienste.

Erinnern wir uns noch einmal an die Beobachtung der Jäger. Wir können es den Hirschen nachmachen, das Kunigundenkraut ist tatsächlich ein seit langem erprobtes Wundmittel. Wunden, vor allem eitrige, können wir mit dem Tee waschen und gleichzeitig durch die innere Anwendung des Tees unsere Körperabwehr stärken, so daß die Wunde schneller heilt und sich nicht infiziert. Durch die Anregung von Leber, Galle und Milz kann das Kunigundenkraut die Produktion der weißen Blutkörperchen steigern. Diese sind hauptsächlich für die Heilung einer Wunde verantwortlich. Sicher sind noch andere Wirkungsweisen mit beteiligt wenn wir diese Pflanze verwenden, wir wissen es nicht, denn die Inhaltsstoffe des Kunigundenkrauts sind noch nicht ganz erforscht.

Wir sammeln das Kunigundenkraut, wenn es in voller Blüte steht, von Juli bis September. Die harten Stengel werden etwa handhoch über dem Boden abgeschnitten und die ganzen Pflanzen in lockeren Sträußen zum Trocknen aufgehängt oder ausgelegt. Sind sie getrocknet, entfernen wir Blüten und Blätter vom Stengel und zerkleinern diese.

Der Kunigudentee wird als Kaltauszug zubereitet. 1 Teelöffel davon wird mit einer Tasse kaltem Wasser über Nacht angesetzt, am Morgen abgeseiht und kalt getrunken. Durch Kochen oder Übergießen mit kochendem Wasser würden die Wirkstoffe zerstört. Tagesdosis: 2 Tassen, schluckweise über den Tag verteilt trinken. Bitte nicht überdosieren, dies kann zu Brechreiz führen. Den Tee nicht süßen, er soll bitter schmecken.

*Tee zur Stärkung der Milzfunktion und zur Unterstützung der Entgiftung*

<i>Kunigundenkraut</i>	20 g
<i>Wegwartenwurzel</i>	20 g
<i>Gindeliakraut (Gindelia robusta)</i>	10 g

1 Teelöffel der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, 3 Tassen täglich.

Kunigundenkraut ist eine alte indianische Heilpflanze. In Nordamerika wächst die nordamerikanische Art, *Eupatorium perfoliatum*, die für unsere homöopathischen Zubereitungen häufig verwendet wird. Die Indianer gebrauchten diese Art bei Fieber, um Schmerzen zu lindern und bei Erkältungen. Die Einwanderer übernahmen diese Heilanwendungen, und »Boneset«, wie sie das Kunigundenkraut nannten, wurde eine ihrer meistgebrauchten Heilpflanzen. Es war das bekannteste Mittel bei Fieber und Erkältungen. 1699 wurde es dann nach England eingeführt und dort schnell bekannt.

Kunigundenkraut ist in der Apotheke als »Herba Eupatorii cannabini« erhältlich. Medikamente, die Kunigundenkraut enthalten: *Eupatorium Oligoplex*, *Arnica-Heel*, *Resplant Eupatorium Komplex* (Nestmann), *Infludo* (Weleda). Die homöopathische Urtinktur *Eupatorium cannabinum 0* wird aus dem frischen blühenden Kraut hergestellt.

## KOSMETIK

Kunigundenkraut hilft bei Couperose. Die roten Äderchen besonders in der Gesichtshaut entstehen durch einen Blutandrang in den Haargefäßen (Kapillaren) des Blutes. Zur Behandlung der Couperose werden hauptsächlich drei Pflanzen empfohlen: Kunigundenkraut, Honigklee und Eberraute. Das Kunigundenkraut wird frisch zerstoßen auf die betreffenden Körperstellen aufgelegt. 15=20 Minuten einwirken lassen. Honigklee verwenden wir als Kompresse und die Eberraute in Salbenform (*Abrotanum-Salbe* von DHU).

## ANBAU

Das Kunigundenkraut ist eine ausdauernde Staude. Es liebt vor allem feuchte Böden und gedeiht an sonnigen wie auch an halbschattigen Standorten. Es vermehrt sich schnell selbst und bildet ganze Gruppen. Kunigundenkraut zieht viele verschiedene Insekten, besonders Bienen, Hummeln und schöne Schmetterlinge an.

Madaus schreibt in seinem »Lehrbuch der biologischen Heilmittel« über die Düngung des Kunigundenkrautes: »Ich prüfte die Wirkung von neun verschiedenen Arten von Düngung auf die Entwicklung des ätherischen Öls in der Pflanze. Die ungedüngten Pflanzen hatten den höchsten Prozentgehalt von 0,36 %. Durch die Düngung sank er herab bis auf 0,16%.«

Vom Kunigundenkraut sind Samen erhältlich. Wir säen im zeitigen Frühjahr und vereinzeln auf 40 cm. Es blüht von Juli bis September.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

*Eupatorium cannabinum*

<i>Vorkommen:</i>	Europa, Asien
<i>Standort:</i>	Flußufer, Auwälder, feuchte Stellen
<i>Beschreibung:</i>	bis 150 cm hohe Pflanze mit aufrechtem, rot unterlaufenem, behaartem Stengel, der sich am oberen Teil verzweigt. Blätter länglich-spitz gesägt, ähnlich den Hanfblättern.
	Rosafarbene Blüten in Trugdolden an den Stengelenden. Früchte tragen weiße Haarkronen, die vom Wind verbreitet werden. Blütezeit: Juli-September.
<i>Verwechslungsmöglichkeit:</i>	mit Baldrian, dieser hat den typischen Baldriangeruch und andersgeformte Blätter. Kunigundenkraut hat dunkelrosa Blüten
<i>Sammelzeit:</i>	Juli-September
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Bitterstoffglykosid, Eupatorin, Harz, Gerbstoffe, ätherisches Öl
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Neptun/Jupiter

## LÖWENZAHN

*Taraxacum officinale* Web.

Familie der Korbblütler - *Asteraceae* (*Compositae*)

Wenn der Mai die Wiesen in goldblühende Löwenzahnteppiche verwandelt, dann ist es, als wäre die Sonne selbst auf die Erde gefallen. Tausende und aber Tausende Blüten öffnen sich dem Licht, so daß jeder weiß, jetzt ist es Frühling; und das Versprechen des nahenden, warmen Sommers liegt in der Luft.

Wer käme aber auf die Idee, einen Geburtstagstisch im Mai mit einem Strauß Löwenzahnblumen zu schmücken? So schön die gelben Blüten von weitem aussehen, es ist doch ein »Unkraut«, das zudem noch massenweise auftritt. Irgendwie mutet uns diese Pflanze primitiv an, derb und fleischig. Und trotzdem haben wir sie alle seit frühester Kindheit in unser Herz geschlossen. Da sind wir schon mitten im gegensätzlichen Wesen des Löwenzahn - oder vielleicht können wir nur das Wesen dieser Pflanze nicht ganz



erkennen? Die Löwenzahnpflanzen sehen alle gleich aus, so wie man es eben von einem »Massenunkraut« erwartet. Vom Gegenteil dieses Vorurteils werden wir schnell überzeugt, wenn wir uns eine Löwenzahnwiese genauer anschauen. Wir werden nämlich keine zwei gleichen Blätter dieser Pflanze finden. Keines gleicht dem anderen, jedes hat seine eigenen Zähne, Buchten und seine Größe. Der Löwenzahn spielt mit der Form seiner Blätter in unzähligen, unzähligen Variationen. Ganz sensibel reagiert er mit seiner Form auf Bodenbeschaffenheit, Standort, Klima, Licht und Schatten und sicher auch noch auf Faktoren, die wir nicht kennen. Seine Sensibilität und Wandlungsfähigkeit steht im Gegensatz zu seiner protzigen Vitalität und seiner Derbheit.

An feuchten und schattigen Standorten habe ich schon Löwenzahnpflanzen entdeckt, deren Blätter ich erst nicht als Löwenzahnblatt identifizierte, sie waren fast ungeteilt. Oben im Gebirge auf steinigem Böden gibt es Löwenzahnpflanzen, die sind so scharf eingeschnitten, daß sie ihrem Namen alle Ehre machen, sie sind scharf und spitz wie Löwenzähne.

Doch wir können noch mehr Gegensätzliches am Löwenzahn entdecken: Auf dem einfachen, röhrligen, derben Stengel (er knackt richtig hohl, wenn wir ihn brechen) sitzt eine wunderschöne Blütensonne. Vielleicht würden wir uns den Löwenzahn lieber in eine Vase stellen, wenn er etwas grazilere Stengel hätte. Die Blüte ist zwar schön gelb, doch sie duftet nicht so fein, wie wir es von einer Geburtstagsblume erwarten. Aber haben wir schon einmal die Sensibilität dieser Blüten wahrgenommen? Sie schwingen mit im Rhythmus des Tages, öffnen sich am Morgen bei Sonnenschein und schließen sich am Nachmittag oder bei Regen. Bei schlechtem Wetter öffnen sie sich nicht, lieber wollen sie geschlossen bleiben, als sich öffnen und die Sonne nicht sehen. Sogar der derbe, hohe Stengel achtet auf die Nachbarpflanzen und richtet sich in seiner eigenen Wuchshöhe nach ihnen.

Zur Zeit der Reife, schließt sich der Hüllkelch um die Blüte, der Stengel wird immer länger, neigt sich, und der ganze Blütenkopf hängt traurig nach unten. Jetzt sieht es auf den Wiesen aus, als wären alle Löwenzahnpflanzen vom Erdboden verschluckt, die gelben Lichter sind erloschen, der weiße Wiesenkerbel hat die Wiesen weiß gemacht. Wenn die Löwenzahnfrüchte reif sind, hebt sich das Köpfchen wieder nach oben und öffnet sich wie eine Wundertüte zum schönsten Pflanzengebilde, das wir kennen. Das derbe Allerweltsunkraut hat unendlich zarte Kugeln gezaubert, zusammengesetzt aus feinen mattsilbernen Sternchen. Diese sitzen mit ihren dunklen Früchten auf einem gewölbten weißen Blütenboden. Der Wind darf die zarten Gebilde davontragen, und manchmal sieht es aus wie feiner Nebel über den Wiesen, wenn er gleich viele Kugeln berührt hat. Doch nicht nur die Schönheit und Wandlungsfähigkeit des Löwenzahns belehrt uns, ihn nicht mehr als Unkraut zu schimpfen, sondern wir schätzen ihn sicher noch mehr, wenn wir wissen, welche große Heilkräfte in ihm stecken. Er enthält vieles, was unserem Körper guttut: Bitterstoffe, Cholin, Inulin, sehr viele Mineralien wie Kalzium, Natrium, Kieselsäure, Schwefel und in den frischen Blättern einen hohen Anteil an Kalium.

Die Bitterstoffe wirken appetitanregend und verdauungsfördernd, Cholin wirkt auf die Gallenblase und den Darm. Es kann die Dickdarmschleimhaut erregen, weshalb der Löwenzahn abführend wirkt. Es hat außerdem einen Bezug zum Leberfettstoffwechsel. Unser täglicher Bedarf an Cholin beträgt 2-3 g, ein Mangel fördert die Verfettung der Leber. Der Löwenzahn kann die Produktion von Galle in der Leber anregen und den Abfluß der Galle aus der Leber fördern. Der Gallensaft, der von der Gallenblase in den Darm fließt, hilft uns dort, die Nahrungsfette zu zerlegen und für ihre Aufnahme in den Organismus vorzubereiten. Ohne ausreichenden Gallensaft haben wir keine normale Verdauung. So ist der Löwenzahn eine Heilpflanze bei allen Leber- und Gallenstörungen. Löwenzahn sollte kurmäßig nicht bei Verschuß der Gallenwege, Eiteransammlung in der Gallenblase und bei Darmverschuß angewendet werden.

Am Gehalt des Inulins im Löwenzahn stoßen wir wieder auf einen der Rhythmen dieser Pflanze. Die Wurzeln, Hauptträger dieses Stoffes, enthalten im Frühjahr 1-2 % Inulin, im Herbst jedoch bis zu 40 %. Inulin kann den Kohlehydratstoffwechsel, besonders den Zuckerstoffwechsel, günstig beeinflussen. Sein hoher Inulingehalt macht den Löwenzahn zu einer Diät- und Heilpflanze für Diabetiker.

Doch der Löwenzahn hat noch mehr gute Eigenschaften. Er kann unsere Nieren anregen, harnpflichtige Stoffe aus dem Körper auszuschleiden, er wirkt entwässernd und hilft so bei chronischen, rheumatischen und arthritischen Erkrankungen. Der Löwenzahn enthält in allen Teilen eine weiße Milch. Besonders reichlich ist sie in der Wurzel und in der Wand des hohlen Stengels enthalten. Wenn Kinder den Stengel aussaugen, können leichte Vergiftungserscheinungen auftreten wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Herzstörungen.

Es wäre ungerecht, im Kapitel über den Löwenzahn nicht die Kinder zu erwähnen, denn er ist ihre Lieblingsblume. Ja er ist geradezu die erste Blume, die wir bewußt wahrnehmen. Was man aus dem Löwenzahn nicht alles machen kann, haben wir Erwachsenen schon längst vergessen: Wasserleitungen, Pfeifen, Trompeten, geflochtene Ketten, und wenn man die Stengel der Länge nach aufschlitzt und mehrere ins Wasser legt, dann ringeln und winden sie sich wie ein Knäuel kleiner Schlangen. Und überall aus dem Löwenzahn, besonders aus dem Stengel, tropft diese weiße Milch. Und wie schön ist es erst, Wind zu spielen und die vielen kleinen Fallschirmchen vom Stengel zu blasen. Wer schafft sie alle auf einmal? »Anastasia, dein Löwenzahntanz ist wunderbar!«

## HEILWIRKUNG

Durch seine große, wohlausgewogene Anzahl an Heilstoffen hat der Löwenzahn eine umfassende Wirkung auf unseren Körper. Im Frühjahr können wir besonders seine blutreinigende Kraft brauchen, sie belebt den Körper, verbessert die Darmtätigkeit, regt Leber, Galle, Nieren und Blase an. Jetzt enthalten seine Blätter viel Vitamin C.

Als Salat sollten wir ihn gerade im Frühjahr oft genießen. Am wirkungsvollsten ist eine Kur mit dem frisch gepreßten Saft. Wir entsaften Blätter, Blüten und Wurzeln. Davon reichen 2-3 Eßlöffel, mit Wasser vermischt, täglich. Eine Kur sollte 4 Wochen dauern. Der Löwenzahnsaft eignet sich sehr gut für eine unterstützende Anregung und Ausleitung während einer Fasten- und Abmagerungskur.

Die Hauptwirkung des Löwenzahns geht in Richtung Leber und Galle. Seit langem wird er als Heilmittel gebraucht bei allen Leber- und Gallestörungen, wie Leberstauungen, Hepatitis, Stockungen, Schwellungen und entzündliche Vorgänge der Galle, auch zur Unterstützung bei Gallensteinen. Bei diesen Erkrankungen ist eine Frühjahrskur mit dem frischen Saft sehr zu empfehlen. Das Jahr über kann man den Löwenzahn als Tee verwenden. Um die ganze Palette von Wirkstoffen zu erhalten, sollten wir für den Tee Blätter, Blüten und Wurzeln mischen. Wir sammeln im Frühjahr die Blätter und Blüten, trocknen sie vorsichtig und zerkleinern sie. Auch die Wurzel graben wir aus, reinigen sie, zerschneiden sie der Länge nach, fädeln sie auf und hängen sie an einem luftigen trockenen Ort zum Trocknen auf. Danach wird sie kleingeschnitten und dem Blätter-Blütengemisch zugegeben. Von diesem Tee übergießt man 2 Teelöffel mit kochendem Wasser, ziehen lassen, abseihen. Nicht süßen. Für eine Teekur täglich 3 Tassen, 4-6 Wochen lang. Danach 4 Wochen aussetzen.

Noch stärker wirkt der reine Wurzeltee. Im Frühjahr enthält die Wurzel den meisten Bitterstoff, im Herbst das meiste Inulin. Für den Wurzeltee kochen wir 1 gehäuften Teelöffel mit 1 Tasse Wasser auf.

Der französische Name „pisenlit« und der deutsche „Bettsaicher« weisen ganz unmißverständlich auf das nächste Anwendungsgebiet des Löwenzahns hin. Er regt Nieren und Blase an und wirkt ausschwemmend bei Wassersucht und Blasenleiden. Er eignet sich zum Ausschwemmen und Reinigen bei rheumatischen und arthritischen Erkrankungen. Er ist besonders angezeigt bei Leberleiden, die mit Wasseransammlungen verbunden sind.

Löwenzahn ist durch seinen Gehalt an Inulin eine besonders gute Diätkost für Zuckerkrankte. Salat, Tee, Wurzelgemüse, besonders aus den Wurzeln im Herbst, regen die Bauchspeicheldrüse an.

Löwenzahntee (Wurzeln, Blätter und Blüten) ist in der Apotheke als „Radix Taraxaci cum Herba« erhältlich.

Medikamente, die Löwenzahn enthalten: *Gerner Transit*, H 260, Arthrosetten, Chol-Arbuz, Cholphean, Cholagogum Nattermann, Aristochol, Esberigal, Galleb, Hepagallin, Neurochol. Die homöopathische Urtinktur Taraxacum 0 wird aus der ganzen frischen Pflanze hergestellt.

Der Löwenzahntee sollte nicht gesüßt werden, da sonst die Wirkung seiner Bitterstoffe verlorengeht. Sie haben eine spezielle Magenwirkung und regen den Appetit an. Der Löwenzahn hat eine so umfassende Wirkung, daß ich ihn am liebsten als Einzeltee verwende und z. B. bei Lebererkrankungen einen speziellen Lebermischtee davon getrennt verordne.

## Kommission E

1984 hat die Kommission E für den Löwenzahn eine Monographie *erstellt*. Sie bescheinigt ihm folgende Anwendungsgebiete: Störungen des *Gallenflusses*, zur Anregung der *Diurese*, *Appetitlosigkeit* und dyseptische Beschwerden.

Als *Gegenanzeigen* stehen Verschuß der Gallenwege, Gallenblasenempyem, Ileus.

Nebenwirkungen: Wie bei allen bitterstoffhaltigen Drogen können *superazide Magenbeschwerden* auftreten. Wechselwirkungen wurden nicht angegeben.

## ANBAU

Der Löwenzahn wächst überall, am besten gedeiht er auf tiefgründigem, humusreichem Boden. Samen sind im Handel erhältlich. Wir können ihn im Herbst oder im Frühjahr säen. Vereinzeln auf 10 cm Abstand. Vor der Samenreife sollte man die Samenköpfchen der Löwenzahnpflanzen im Garten abschneiden, sonst gibt es im nächsten Jahr überall im Garten neue Löwenzahnpflänzchen.

Wenn man die Pflanzen mit Stroh oder Pappe abdeckt, bleichen die Blätter und schmecken wie Chicoreesalat.

Wer auch im Winter auf den gesunden und schmackhaften Löwenzahnsalat nicht verzichten will, sollte im Herbst die Wurzeln ausgraben, in ein Kistchen mit sehr sandiger Erde pflanzen und mit Papier zudecken. An einem kühlen Ort *zum* Treiben bringen.

## TIERHEILKUNDE

Daß Löwenzahn ein gutes Hasenfutter ist, weiß jeder. Aber für andere Tiere ist diese Pflanze ebenfalls ein Tonikum für den ganzen Körper. Wie die Brennnesseln eignet er sich zur Aufzucht von Geflügel. Hunden und Katzen gelegentlich fein zerkleinerte Löwenzahnblätter und Wurzeln unters Futter gemischt, macht ein schönes Fell und gesunde Tiere.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Gerade im Frühjahr bietet sich der Löwenzahn als gesundes Gemüse an. Wir können zum Kochen von ihm alles verwenden: Blätter, Blüten, Knospen, Wurzeln. Die zarten jungen Blätter im Frühjahr schmecken sehr gut als Salat. Später, nach der Blüte sind sie bitter geworden, vor der Zubereitung können wir sie jedoch zum Eritbittern 2 Stunden in Wasser legen.

*Löwenzahnsalat*

Zarte junge Blätter wie Endiviensalat in Streifen schneiden. Eine Steingutschüssel mit einer Knoblauchzehe ausreiben, den Salat hineingeben und zugedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen. Eine Salatsauce zubereiten aus Öl, Essig, Senf, saurer-Sahne, Provencekräutern. Den Salat damit anmachen. Rauchfleisch in kleine Würfel schneiden, anbraten und über den Salat streuen. Auch im Winter kann man Löwenzahnsalat essen. Die Wurzeln werden im Herbst ausgegraben und in Kästen mit sehr sandiger Erde gepflanzt. Abdecken. An einem kühlen Ort zum Treiben bringen.

#### *Löwenzahnknospen*

Die kleinen Blütenknospen im Frühjahr sammeln. In kochendem Wasser kurz weichkochen. Abtropfen lassen. In Butter dünsten und mit Salz, Pfeffer, Petersilie, Zitronensaft abschmecken.

#### *Löwenzahnwurzelgemüse*

Wurzeln ausgraben, sauber waschen und in kleine Stücke schneiden. In Butter anrösten, mit wenig Gemüsebrühe, Sojasauce und einer kleingeschnittenen Knoblauchzehe weichdünsten. Gomasio (Sesam/Salzmischung aus dem Naturkostladen) darüberstreuen und mit, saurer Sahne binden. Schmeckt gut zu Wild oder als Beilage zu Getreidegerichten.

#### *Löwenzahnwurzelkaffee*

Aus den Wurzeln des Löwenzahns können wir einen sehr gesunden Kaffeesatz herstellen. Wir graben die Wurzeln im zeitigen Frühjahr oder im späten Herbst. Waschen und in kleine Stücke schneiden. Zum Trocknen auslegen. Wenn die Wurzeln gut getrocknet sind, werden sie in einer Pfanne oder auf dem Backblech geröstet. Immer wieder gut umrühren, damit die Wurzeln gleichmäßig geröstet werden. In einem luftdicht verschlossenen Gefäß aufbewahren. Vor dem Gebrauch wie Kaffee mahlen. 1 Teelöffel Pulver wird mit 1 Tasse Wasser kurz aufgekocht. Nicht zu lange ziehen lassen, sonst wird der Kaffee bitter.

#### *Löwenzahnhonig*

6 Handvoll frische Löwenzahnblüten  
2 Handvoll getrocknete Wiesengeißbartblüten (*Flores Spireae*)  
2 Liter Wasser 2 Zitronen  
2 kg Zucker

Die Blüten mit dem kalten Wasser ansetzen, zugedeckt etwa 2 Stunden ziehen lassen. Unter Rühren aufkochen, ca. 15 Minuten kochen lassen, abseihen, gut ausdrücken. Den Zucker einrühren, den Saft der Zitronen zugeben und so lange kochen, bis er Fäden zieht. In Gläser füllen.

#### *Englischer Löwenzahnwein*

4 kg Löwenzahnblüten  
7 kg Zucker  
2 Zitronen  
2 Orangen  
Gärhefe „Steinberg“  
4 Natriumtablets

4 kg frische Löwenzahnblüten mit kochendem Wasser überbrühen, so daß alles gut bedeckt ist, und zugedeckt 1 Tag ziehen lassen. Abseihen und auf 25 Liter Wasser auffüllen. Erhitzen und den Zucker darin auflösen. Den Saft der Zitronen und Orangen zugeben. Gärhefe und Natriumtablets dazugeben. In einem Ballon mit Gäraufsatz ca. 4-6 Wochen gären lassen, danach mit einem Schlauch abheben. In saubere Flaschen füllen und im Keller einige Monate nachreifen lassen.

## **BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN**

(*Taraxacum officinale*)

<i>Vorkommen:</i>	in allen gemäßigten Zonen
<i>Standort:</i>	Wiesen, Wegränder
<i>Beschreibung:</i>	Blätter in grundständiger Rosette, je nach Standort mehr oder weniger scharf gesägt, gelbe Zungenblüten in einem großen
	10-30 cm hoher, runder, hohler, glatter Stengel, einzelnen Körbchen, zur Samenreife entsteht eine vielstrahlige Kugel (Pusteblume)
<i>Sammelzeit:</i>	Blätter und Blüten: Frühjahr Wurzel: Frühjahr oder August-Oktober
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Bitterstoffe, Cholin, im Frühjahr ca. 18% Zucker, Inulin (Frühjahr 2%, Herbst 40%), Flavonoide, Vitamine, Mineralstoffe
<i>Verwechslungsmöglichkeit:</i>	Im Frühjahr keine, da ähnlich aussehende Pflanzen keinen weißen Milchsaft haben. Im Herbst Verwechslungsmöglichkeit mit dem Herbstlöwenzahn ( <i>Leontodon autumnalis</i> ), dessen Stengel ist jedoch nicht hohl. Er ist nicht giftig.
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Jupiter/Mars

# RINGELBLUME

*Calendula officinalis* L.

Familie der Korbblütler - *Asteraceae* (*Compositae*)

In meinem Kräutergarten gibt es ein Beet mit gelben Heilpflanzen. Goldlack und Goldklee strahlen um die Wette, bei den Ringelblumen weiter hinten wird das Gelb immer saftiger bis hin zum satten Orange. Neben dem zarten Goldlack und dem feingliedrigen Goldklee wirkt die Ringelblume etwas plump. Da steht sie wie eine pausbäckige Küchenmamsell in weißer Schürze und mit roten Bäckchen. Alles an ihr ist rund und behäbig, fest verwurzelt, die hellgrünen Blattröcke schön übereinander geordnet. So schaut sie zuversichtlich und warmherzig zur Sonne hinauf. Sie hat diesen Ehrenplatz in meinem Garten verdient, denn sie kann auf eine lange Tradition als Heil- und Zierpflanze zurückblicken. Seit vielen Jahrhunderten durfte die freundliche Ringelblume in keinem Bauerngarten fehlen, und sicher kochte die Bäuerin, in deren Gärten sie angepflanzt war, aus ihren Blüten eine Salbe für die Menschen und Tiere des Hofes als ein gutes Heilmittel.

Die Ringelblume trägt viele Namen, die uns etwas über ihre Geschichte und Bestimmung verraten. Wenn wir Ringelblumen in unserem Garten anpflanzen und ihr Wachstum beobachten, so werden wir sicher ihren Namen „Wucherblume« gut verstehen: Kaum sind die seltsam geringelten Samen (daher Ringelblume) in der Erde, erscheint schon das erste Blättchen. Die Ringelblumenblätter fühlen sich richtig saftig und fleischig an. Ist dann später eine der Blüten verwelkt, fängt schon gleich die nächste an sich zu beeilen, die Sonne zu begrüßen. So geht es unaufhörlich weiter, vom frühen Juni angefangen bis zum Ende des Herbstes, und hat sie das Wetter nicht zerschlagen, so blüht die Ringelblume noch im November und Anfang Dezember. Die Ringelblume wächst nicht, sondern sie wuchert.

Von dieser Blühkraft so viele Monate hindurch hat sie ihren lateinischen Namen *Calendula* erhalten. *Calendula* ist abgeleitet vom lateinischen »calendae«, dem ersten Tag im Monat, und da die Ringelblume an so vielen *calendis* = Monaten blüht, hat man sie *Calendula* genannt.

Die Ringelblume hat seit langer Zeit außer den Bauern und Heilpflanzengärten einen weiteren Stamplatz. Ihr Name »Totenblume« soll uns diesen verraten. Dort, wo der Tod sein unwiderrufliches Machtwort gesprochen hat, auf den Gräbern der Friedhöfe, dort ist auch schon seit sehr langer Zeit die Ringelblume heimisch. Hier haben sie die Menschen gepflanzt, damit sie mit ihrer unerschöpflichen Vegetationskraft ein Zeichen des ewig dauernden Lebens setzen sollte. Die Ringelblume selbst trägt die beiden Seiten der »Frau Welt« in sich, ihr Geruch ist teils kräftigend aromatisch, teils unangenehm modrig. Diese alte Weisheit hat bis heute noch überdauert, denn in der christlichen Symbolik ist die Ringelblume ein Sinnbild für die Erlösung nach dem Tode.

Steigen wir einige Jahrhunderte hinab in vorchristliche Zeit auf den Spuren eines alten Ringelblumennamens. Albertus Magnus bezeichnete die Ringelblume mit dem schönen Namen „sponsa salis« = Sonnenbraut. Noch mehrere andere Pflanzen aus der großen Familie der Korbblütler tragen diesen Namen. Sonnenbräute waren auch das Gänseblümchen, die Kamille, der Löwenzahn und die Wegwarte. Alle diese Pflanzen richten sich stark nach der Sonne, sie drehen sich nach ihr, öffnen und schließen ihre Blüten zu bestimmten Sonnenzeiten. (Auch die Ringelblume hat ihre genauen Sonnenzeiten und ist deshalb eine Pflanze der Blumenuhr Linnés, auf die ich bei der Wegwarte zu sprechen komme.)

Wer waren nun die Sonnenbräute, denen diese Blumen, die in ihrer Blütenform der strahlenden Sonnenscheibe gleichen, geweiht sind? In den letzten Jahrzehnten ist durch die Arbeit vieler Forscher der Archäologie, Sprachwissenschaft, Ethnologie, Psychologie usw. ein vergessenes Reich aufgetaucht, das vor unserer jetzigen Gesellschaftsform bestand. Es war das Reich der Mütter, eine Gesellschaft des Mutterrechts, das unbewußt in Märchen und Liedern, Bildern und Träumen bis in unsere Zeit weitergelebt hat. Auch im deutschen Sprachraum weisen unzählige Märchen und Lieder auf unsere innere Verbindung zu dieser Zeit hin. Die alten Priesterinnen, die das Volk regierten, die Heilerinnen und Seherinnen leben fort in den Geschichten von den weisen Frauen und guten Feen. Es gibt noch heute Frauenberge, auf denen sie früher gelebt, geheilt und Recht gesprochen haben. Die Sonne war in diesen Gesellschaften heiliges Symbol des Lebens und der Erlösung. Der Gang der Sonne bildete den weltlichen wie geistigen Rahmen des Sonnenjahres. Die Priesterinnen, die Sonnenbräute, zelebrierten an den heiligen Orten die Sonnenfesttage. Unsere christlichen Feste wie Ostern, Pfingsten, Michaeli, Weihnachten sind verwandelte alte Sonnenfeste. Beide, alte heidnische und christliche Feste, sollen den Menschen den gleichen tiefen Sinn vermitteln. Blumen, die zur Zeit der wichtigsten Punkte des Sonnenlaufes durch das Jahr blühen und die in ihrer Form der Sonne ähneln, galten als heilige Blumen, den Sonnenbräuten geweiht. Das Gänseblümchen blühte schon zur Zeit des Frühlingspunktes, das Johanniskraut zur Zeit der Sommersonnenwende, die Wegwarte und die Ringelblume blühen noch zur Zeit der Herbst-Tagundnachtgleiche. Auch für die Wintersonnenwende gab es eine Pflanze, die grün geblieben war. Die Mistel, die noch heute in England und Amerika bei keinem Weihnachtsfest fehlen darf.

Viele der alten Sonnenbrautblumen wurden später weiterhin weiblichen Göttinnen geweiht wie der germanischen Freya, der christlichen Maria. Auch unsere Ringelblume blieb eine heilige Braut, der Freya und dann der Maria unterstellt. Noch heute trägt sie den englischen Namen *Marygold* = Mariengold. Sie war immer eine Pflanze der Frauen und der Liebe, und alles, was davon übriggeblieben ist, sind Geschichten über ihre Verwendung als Liebeszauber.

Die Ringelblume, die so lange blüht, scheinbar nie welken will, sollte bewirken, daß die Liebe eines Menschen zu einem anderen nicht endet, sondern immer wieder neue Blüten treibt. In dem folgenden alten Volkslied wird von einem Mädchen erzählt, das die Niewelkblume, unsere Ringelblume, auf die Fußspuren ihres Liebsten pflanzte, um seine Liebe nie welken zu sehen.

»Abends ging ich durch die Pfirsichgasse, unter Pfirsichbäumen stand mein Liebchen; Ich erbat von ihr mir einen Pfirsich. Leise macht das Liebchen mir den Vorwurf: Deine Mutter hat mich scharf getadelt, daß ich junges Blut dich hätt verzaubert; Nein, ich

tat's nicht. Gott kann mir's bezeugen, Nur die Spur hab ich dir aufgegriffen, Hab auf ihr gepflanzt die Niewelkblume, Welk nicht, Liebster, wirst du mich auch haben. ,,

## HEILWIRKUNG

Die Familie der Korbblütler hat gleich zwei berühmte Wundkräuter hervorgebracht: die Ringelblume und die Arnika. Obwohl beide gelbe Blüten haben, lassen sie sich gut voneinander unterscheiden. Während die Ringelblume ihre gelborangenen Blütenblätter wohlgeordnet um das Körbchen reiht, schaut die Arnika immer etwas zerzaust aus. Die Arnika hat einen sehr intensiven aromatischen Geruch, die Ringelblume duftet viel schwächer. Die Ringelblume ist keine Wildpflanze unserer Heimat, sie kommt nur angebaut in Gärten vor, während der Wildling Arnika hoch oben im Gebirge oder auf Moorbiesen wächst. Beide Pflanzen sind in erster Linie Wundheilmittel, die Arnika kann Blutergüsse auflösen, wirkt auf Sehnen und Bänder, hilft bei Gelenkentzündungen und Entzündungen der Sehnencheiden.

Die Ringelblume hat etwas andere Fähigkeiten und kann dort eingesetzt werden, wo die Haut zu empfindlich oder allergiebereit auf die scharf wirkende Arnika reagiert.

Sie wirkt wundheilend, desinfizierend, granulationsfördernd; sie zerteilt Geschwüre, verhütet Narbenwucherungen, wirkt entzündungshemmend und stillt Wundschmerzen. Sie ist so ein Heilmittel für alle Wunden, besonders für schlecht heilende, vereiterte und entzündete. Sie zerteilt Geschwüre und nimmt die Schmerzen (z. B. von Amputationsstümpfen) bei und nach der Wundheilung. Sie hilft bei entzündeten Brustwarzen, Wunden Babypopos, Beingeschwüren und bei Ekzemen. Statt der Salbe kann man auch das Öl oder die Tinktur zu Umschlägen verwenden. Die klassische Ringelblumensalbe wurde mit Schweinefett als Grundlage zubereitet. Das heutige Schweinefett ist aber so mit Giftstoffen aus der Umwelt, dem Futter und der »besonderen medizinischen Betreuung« der Schweine angereichert, daß ich es nicht mehr als Heilmittelgrundstoff empfehlen kann.

Die berühmte Ringelrosenbutter aus Schlesien, die auch als Heilmittel bei verdorbenem Magen zum Einreiben verwendet wurde, stellte man mit Ziegenbutter her. Die Ziegenbutter enthält noch heilende Kräfte, da die Ziegen viele Kräuter fressen.

Wer Ziegenbutter von biologisch ernährten Ziegen bekommen kann, sollte sich solch eine Salbe herstellen. Für Tee, Salben, Öle usw. werden die orangefarbenen Blütenblätter aus dem grünen Blütenkörbchen gezupft.

### *Ringelrosenbutter*

*500 g Ziegenbutter*

*100 g frische ausgezupfte Ringelblumenblüten*

Die Butter erhitzen, nicht kochen lassen, und die abgezupften Blütenblätter zugeben. Unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten erhitzen. Durch ein Tuch seihen, in Salbengefäße füllen und kühl aufbewahren.

### *Ringelblumenöl*

Ein weithalsiges Schraubglas mit frischen Ringelblumen füllen und mit kaltgeschlagenem Olivenöl oder Sonnenblumenöl übergießen. 3 Wochen an die Sonne stellen, abseihen. Kühl aufbewahren. Ich mische dieses Öl mit auf die gleiche Weise zubereitetem Walnußblätteröl, Rosmarinöl und Lavendelöl zu einem guten Massage- und Körperöl. Das Ringelblumenöl ist Ausgangspunkt zur Herstellung der Salbe.

### *Ringelblumensalbe*

*Ringelblumenöl* 270 g

*Lanolin* 220 g

*Bienenwachs* 55 g

*1 Handvoll frisch gezupfte Ringelblumenblüten*

*Ringelblumentinktur* 40 g

Das Lanolin schmelzen. Öl dazugeben. Die Blüten in diese Mischung rühren und ca. 15 Minuten weiter erhitzen, ohne zu kochen. Gut rühren. Durch ein Tuch seihen, nochmals leicht erhitzen, das geschmolzene Bienenwachs zugeben. Zum Schluß die Tinktur unterrühren und in Salbentöpfe füllen.

### *Ringelblumensalbe „spezial«*

Für eine besonders stark wirkende Heilsalbe füge ich Peru-balsam und Propolistinktur der vorherigen Salbe zu. Beide wirken stark wundheilend, keimtötend und desinfizierend. Perubalsam ist in der Apotheke erhältlich, er ist eine dunkelbraune, zähe, angenehm duftende Masse. Nicht überdosieren oder pur auftragen, da manche Menschen allergisch darauf reagieren. Propolistinktur ist in der Apotheke, im Naturkostladen oder Reformhaus erhältlich.

Zur Bereitung dieser Salbe verringert man die Menge an Ringelblumenöl aus dem vorhergehenden Rezept um ca.

10 Gramm. Einen halben Teelöffel Perubalsam in etwas heißem Rizinusöl unter Rühren auflösen. Dann erst der Salbe zufügen. Statt 40 g Ringelblumentinktur nur 30 g verwenden und dafür 10 g Propolistinktur dazugeben. Balsam und Tinktur erst ganz zum Schluß in die Salbe. rühren.

### *Ringelblumentinktur*

Ein Glas mit frischen Ringelblumenblüten füllen und mit 45prozentigem Alkohol oder gutem Kornbranntwein übergießen. Gut verschließen und ca. 3-4 Wochen ziehen lassen. Gelegentlich schütteln. Abseihen und in dunkle Flaschen füllen. Diese Tinktur eignet sich zur Behandlung offener Wunden und zu Spülungen bei Zahnfleischartzündungen. Zu Verbänden nimmt man einen Teelöffel der Tinktur auf einen Viertelliter abgekochten Wassers.

Die Ringelblume hat noch weitere gute Eigenschaften. Sie kann das Lymphsystem des Körpers anregen. Deshalb wird sie innerlich als Tee und äußerlich für Einreibungen mit Salbe oder Öl (auch in Verbindung mit Honigklee und Braunwurz) mit sehr gutem Erfolg bei Lymphschwellungen, Lymphknoten, geschwollenen Mandeln mit dicken Halslymphknoten und Lymphschwellungen nach Brustoperationen verwendet.

Für einen Ringelblumentee übergießt man 1 Teelöffel der Blüten mit 1 Tasse kochendem Wasser. Zugedeckt ziehen lassen. 3 Tassen täglich. Für einen Lymphtee kann man sie mit Honigklee zu gleichen Teilen mischen.

Ringelblumentee ist außerdem ein unterstützendes Mittel bei schmerzhafter und zu schwacher Monatsblutung.

*Frauentee bei schmerzhafter Regel*  
*Ringelblume*  
*Schafgarbe*  
*Frauenmantel*  
*Kamille*

Die Kräuter zu gleichen Teilen mischen. Wie den reinen Ringelblumentee zubereiten. 2-3 Tassen täglich (siehe außerdem Kapitel: Beifuß, Gänsefingerkraut).

Ringelblumentee ist in der Apotheke als „Flores Calendulae sine Calycibus« erhältlich.

Medikamente, die Ringelblumen enthalten: Lymphdiaral-Salbe und -Tropfen, Cesvasanol, Mycatox Calendulasalbe 10 % (Weleda). Die homöopathische Urtinktur - eignet sich besonders zur Behandlung allergischer Ekzeme - wird aus dem frischen blühenden Kraut hergestellt: Calendula 0.

## **Kommission E**

In ihrer 1986 erstellten Monographie bescheinigt die Kommission der Ringelblume folgende Anwendungsgebiete:

Innere, lokale Anwendung: entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Äußere Anwendung: Wunden, auch mit schlechter Heilungstendenz, Ulcus cruris.

Gegenanzeigen, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen werden nicht angegeben.

## **TIERHEILKUNDE**

Die heilige Hildegard v. Bingen lobt die Ringelblume als ein Heilmittel der Tiere. Sie empfiehlt sie zur Behandlung der Blähsucht von Schafen, entstanden durch schlechtes Futter. Hierfür soll man ihnen den frischen Saft der Ringelblume eingeben. Bei Husten des Rindviehs oder der Schafe soll man den Tieren den reinen ausgepressten Saft der Pflanze in die Nase spritzen. Mit der Salbe habe ich schon viele gute Erfahrungen bei der Behandlung von Tieren gemacht. Sie hilft bei Wunden, Verletzungen, Entzündungen, z. B. entzündetem Euter. Ich mische sie zu gleichen Teilen mit Beinwellsalbe. Der Tee eignet sich zum Waschen von Wunden.

## **KOSMETIK**

Die Ringelblume hilft entzündete, gerötete Haut zu beruhigen. Der Tee wird als Gesichtswasser oder für Kompressen verwendet. Bei trockener und empfindlicher gereizter Haut und rissigen Händen hat sich das Ringelblumenöl gut bewährt. Der Ringelblumentee eignet sich als gute Haarspülung für trockene und spröde Kopfhaut.

*Ringelblumen-Rosen-Creme*  
*60 g Ringelblumenöl*  
*40 g Eigelb*  
*2 Tropfen echtes ätherisches Rosenöl (aus der Apotheke)*

Das Eigelb im Wasserbad etwas anwärmen und cremig schlagen. Das Ringelblumenöl tröpfchenweise unterrühren und unter stetigem Rühren zur Salbe schlagen. Zum Schluß das Rosenöl unterrühren.

Diese Salbe ist ein wahres Labsal für trockene, gereizte und entzündete Haut. Sie sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden, sie hält sich nicht sehr lange, da sie keine Konservierungsstoffe enthält. Echtes Rosenöl ist sehr teuer. Kein synthetisches verwenden.

## ANBAU

Die echten Ringelblumen kommen bei uns nicht wildwachsend vor. In Südeuropa ist die kleinere wilde Form der Ringelblume verbreitet. Da wir für Öle, Tinkturen, Salben usw. frische Blüten benötigen, ist es notwendig, im Garten Ringelblumen zu pflanzen. Es ist nicht schwer, denn sie sind einfach zu ziehen. Sie gedeihen auf jedem Boden, bevorzugen aber tiefgründigen, lehmigen, nährstoffreichen Boden. Samen gibt es im Handel. Wollen wir die Ringelblumen für medizinische Zwecke verwenden, sollten wir gefüllt-blühende orangefarbene Sorten wählen. Außerdem gibt es Samen von Zierarten in allen Farbschattierungen zwischen cremefarben bis zum tiefen Orange. Wir säen Anfang April direkt ins Freiland. Später auf 20 cm vereinzeln. Gut gießen, denn Ringelblumen brauchen viel Wasser, wollen aber keine Staunässe.

Wenn man einige Pflanzen reifen läßt, säen sie sich selbst aus, und im nächsten Jahr stehen an dieser Stelle viele kleine Ringelblumenpflänzchen. Ringelblumen eignen sich auch sehr gut zur Pflanzung in Schalen und Balkonkästen. Die Ausdünstungen der Wurzeln der Ringelblumen können Nematoden abtöten (Bodenälchen). Zwischen Rosen und Karotten gepflanzt, stärken sie diese Pflanzen und schützen sie vor Schädlingen.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Die frischen und getrockneten Blütenblätter der Ringelblume geben den Speisen eine hübsche, gelbe Farbe. Wir verwenden sie für Süßspeisen, Puddings, Desserts, Reis und Eiergerichte. Früher färbte man damit die Butter. Um die Farbe aus den Blüten zu lösen, läßt man sie in heißer Flüssigkeit ziehen.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

(*Calendula officinalis*)

<i>Vorkommen:</i>	Südeuropa, Nordafrika, Westasien, bei uns häufig in Gärten gezogen
<i>Standort:</i>	in Gärten, gelegentlich verwildert
<i>Beschreibung:</i>	30-60 cm hohe, einjährige Pflanzen, verzweigter Stengel, Blätter saftiggrün, behaart, unten spatelförmig, nach oben kleiner und grünem Blütenboden. Blütezeit: Juni bis Oktober
<i>Verwechslungsmöglichkeiten:</i>	keine
<i>Sammelzeit:</i>	Blüten: Juni-Oktober, gelegentlich bis November
<i>Inhaltsstoffe:</i>	ätherisches Öl (in den Zungenblüten bis 0,12 %), Flavonoide, Bitterstoffe, Saponine, Carotine, Tannine
<i>Inhaltsstoffe:</i>	ätherisches Öl, Bitterstoffe, Saponine, Carotin
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Sonne/Venus

## SCHACHTELHALM

*Equisetum arvense* L. - Ackerschachtelhalm  
Familie der Zinnkrautgewächse - *Equisetaceae*

Lange, viele Millionen Jahre bevor wir Menschen unseren Fuß auf diese Erde setzten, gab es schon den Schachtelhalm. In seiner eigentümlichen, archaischen Gestalt, so wie wir ihm heute begegnen, trägt er die fast 400 Millionen Jahre alte Geschichte seiner Sippe. 400 Millionen Jahre! Welch schwindelerregende Vergangenheit, von der man annehmen könnte, daß sie ihre Geheimnisse nie preisgibt. Und doch können wir uns heute ein Bild davon machen, wie es damals, am Anfang der Geschichte des Schachtelhalms, hier ausgesehen hat. In unserer Gier nach Rohstoffen haben wir uns hinabgewühlt bis in die Hochzeit des Schachtelhalms, denn aus den riesigen Schachtelhalmwäldern und Farnwäldern des Karbon, dem Altertum der Erdgeschichte, sind unsere heutigen Steinkohlevorkommen entstanden.

Der Schachtelhalm, dieses eigentümliche Pflänzchen, war damals im Steinkohlezeitalter zu einem stattlichen Baum von bis zu 30 Metern Höhe entwickelt. Die Paläontologie konnte seine Gestalt aus Funden versteinelter Pflanzenreste, vor allem aus Steinkohleflözen, rekonstruieren. Der »Steinkohlewald« der Urzeit, der damals bis nach Spitzbergen reichte, bestand aus riesigen Schachtelhalmen, Bärlappgewächsen und Farnen. Könnten wir in diese riesigen, sumpfigen Urzeitwälder versetzt werden, sie würden uns sicher sehr seltsam und fremdartig vorkommen, und vielleicht würden wir bald etwas vermissen. Denn in all dieser üppigen Vegetation fänden wir keine einzige Blüte. Die schönen, duftenden, zarten, bunten Blüten der Pflanzen, die unser Herz besonders erfreuen, die waren damals noch nicht erfunden. Die Moose, Farne und Schachtelhalmgewächse im Steinkohlewald vermehrten sich ungeschlechtlich, d. h. sie hatten keine Blüten und keine Früchte, sondern Sporen.

Die Vermehrung dieser Pflanzen, beziehungsweise die der kleinen übriggebliebenen Pflanzen der einstigen Riesenbäume geschieht heute noch ebenso wie damals, und wir können ihr Geheimnis der Fortpflanzung erforschen. Schauen wir, wie's der Schachtelhalm macht, es ist wirklich eine spannende Geschichte.

Im März/April erscheinen auf Wiesen und Äckern blasse, ca. 20 cm hohe Halme mit seltsamen »Ähren« an ihrem oberen Ende. Es sind die Frühjahrstriebe des Schachtelhalmes, die blaß, ohne Chlorophyll, dem grünen Pflanzenfarbstoff, in den Frühling geschickt werden. Ohne Chlorophyll sind sie nicht in der Lage, das Sonnenlicht in chemische Energie umzuwandeln, die Stoffe, die sie zum Leben brauchen, können sie selbst nicht aufbereiten. Doch woher bekommen diese bläßlichen Stengel ihre Energie? Wenn wir uns die Mühe machen, einen dieser Halme vorsichtig auszugraben, werden wir auf ein weitverzweigtes, bis zu 2 Meter tiefes Wurzelwerk stoßen. An dem schwarzen, bleistiftdicken Wurzelnetz hängen kleine Knöllchen, wie winzige Kartoffeln, die mit Reservestoffen gefüllt sind. Sie sind die Vorratskammern des Frühjahrstriebes. Dieses Wurzelwerk macht den Schachtelhalm zu einer fast unausrottbaren Pflanze, denn die tiefen, weitverzweigten Wurzeln werden weder vom Pflug noch von der Hacke zerstört. So wird der einstige König des Urzeitwaldes heute nur noch verächtlich „Unkraut« genannt. Die bräunlichgelben, hohlen und unverzweigten Stengel des Frühjahrstriebes tragen scheidenförmige braune Blätter, die wie aufgeblasen aussehen. Die spitzen Zähne der Scheiden sind oft zu zweien verwachsen, der Stengel dazwischen ist längsgefurcht. Die einzelnen Stengelabschnitte sind in die Scheiden hineingeschachtelt, was zum Namen des Schachtelhalmes geführt hat. Zieht man an einem jungen Stengel mit beiden Händen in entgegengesetzter Richtung, so zerreißt er immer am unteren Ende eines Stengelgliedes, da dieses längere Zeit weitergewachsen ist, weich ist und deshalb leichter zerreißt: Die walzenförmige Ähre des Halmes ist aus vielen Sporenblättchen zusammengesetzt, jedes trägt an einem Stiel ein kleines sechseckiges Plättchen. An der Innenseite dieser Plättchen hängen 12 weiße Sporensäckchen. Jedes ist mit Sporen gefüllt. Wenn wir uns die Sporen unter einem Vergrößerungsglas betrachten, so sehen wir sie als kleine Kügelchen, die ein Band um sich herumgeschlungen haben. Bei der Sporenreife trocknen sie, und wir erkennen zwei sich kreuzende Bänder, die in der Mitte befestigt sind. Bei Trockenheit strecken die Sporen diese Bänder wie nach einem Winterschlaf, der Sporensack öffnet sich und sie werden vom Wind davongetragen. Mit bloßem Auge erkennen wir sie jetzt als blaugrünen Staub.

Die Sporenähre, der Frühjahrstrieb, hat seine Aufgabe erfüllt und stirbt ab. Die Sporen, auf die Erde getragen, wachsen zu winzigen Pflänzchen heran, zum sogenannten Vorkeim. Diese ähneln nicht im geringsten dem späteren »richtigen« Schachtelhalm, sie sehen eher aus wie kleine Flechten oder Moospflänzchen. Es gibt weibliche und männliche Vorkeime. Eine Befruchtung kann nur geschehen, wenn weibliche und männliche Vorkeime zusammenstehen. Aber schon vor dem Sprung aus der Samenkapsel haben sich einige mit ihren Ärmchen aus den Bändern zusammengehakt, und meist sind mehrere zusammen verweht worden. Die weiblichen Vorkeime, an ihrem oberen Ende fein gefranst, sondern einen säuerlichen Saft aus, der die Schwärmer, korkenzieherförmige, bewimperte, wie Spermien bewegliche Gebilde anlockt. Sie schwimmen bis zum weiblichen Vorkeim, wo in einer buchtigen Erweiterung das Ei eingebettet liegt. Schwärmer und Ei verschmelzen, eine neue Schachtelhalmpflanze entsteht.

Jetzt bilden sich aus dem Wurzelstock neue oberirdische Triebe. Diese Sommertriebe sind reich an Blattgrün und können die geplünderte Speisekammer, die Reserveknöllchen an den Wurzeln, wieder füllen. Die Sommertriebe des Schachtelhalmes ähneln kleinen Tannenbäumchen, sind ganz fein und leicht geformt. Sie werden 1050 cm hoch, sind rauh gefurcht und tragen quirlig stehende Äste. Der Stengel verzweigt sich an jedem Knoten, auch die einzelnen Ästchen sind quirlig angeordnet. Der Schachtelhalm bildet keine Blüten oder deutliche Blätter, sondern besteht nur aus reinem Stengelwerk. Er ist ganz abstrakt und formal konstruiert. In äußerster Kargheit ist er auf das Wesentliche beschränkt.

Diejenigen, die geschult sind, die Signaturen der Planeten in den Pflanzen zu sehen, werden im Schachtelhalm eine Saturnpflanze erkennen. Der Saturn ist das Symbol für die zusammenziehende, verhärtende Kraft, das Formgebende, das Abstrakte und für Kargheit. Er symbolisiert im Gegensatz zu Jupiter und Venus die Reduktion auf das Wesentliche. Der Schachtelhalm hat sich in seiner Form auf das Wesentliche beschränkt, er beschäftigt sich nur mit dem Aufbau und nicht mit der Ausgestaltung z. B. durch weiche Formen, bunte Blüten, Düfte wie Venus- oder Jupiterpflanzen. Er fühlt sich hart und rauh an. Auf der Ebene des menschlichen Körpers hat der Saturn Beziehung zu allem Festen, Aufbauenden, zu Knochen, Zähnen, Gelenken, dem Skelett. (Die Stengel des Schachtelhalmes sind durch Gelenke miteinander verbunden.)

Ganz deutlich können wir die Wesensart des Schachtelhalmes erkennen, wenn wir einen Sommertrieb vorsichtig auf einem Blech verglühen. Was übrigbleibt, ist ein glasiges, helles Skelett, das fast aus reiner Kieselsäure besteht (bis 97%). In ihrer reinsten Form kommt Kieselsäure als Quarzkristall vor, ein harter und kühler Stein. Weniger rein und edel sind die Kieselsteine, ebenfalls zum großen Teil aus Kieselsäure bestehend. Kieselsäure ist festigend, trocken und kalt wie auch die Qualität des Saturn. In der anorganischen wie organischen Natur tritt die Kieselsäure in 6eckigen Formen auf, wie im Quarzkristall, der einen 6eckigen Querschnitt hat. In der Jahreszeit des Saturn, im Winter, bildet das Wasser sechseckige Schnee-Eisblumen. Bei welchen Krankheiten können wir die saturnale, zusammenziehende, aufbauende Kraft der Kieselsäure beziehungsweise des Schachtelhalmes gebrauchen? Die Kieselsäure hat eine Beziehung zum menschlichen Bindegewebe. Diese Gewebeart ist genau das Gegenteil vom saturnalischen Prinzip, weich, formbar, feucht, beweglich. Es umhüllt die Organe und die festen Teile. Wenn es zu schwach geworden ist, dann kann die Kieselsäure neue Impulse zur Festigung geben. Der Stoffwechsel des Bindegewebes wird angeregt, die Entschlackung gefördert, der Aufbau gefestigt. Dort, wo sich zuviel Schlackenstoffe angesammelt haben, besonders in Gelenken, wird ausgeschwemmt. Die Knochen, Sehnen, Bänder werden gestärkt.



Fast 50 % der Erdrinde bestehen aus Kieselsäure, Silizium. In dieser Form ist sie inaktiv, d. h. sie tritt mit keinem anderen Element in Verbindung. In Pflanzen wird die Kieselsäure teilweise aktiv. Von dem hohen Gehalt an Kieselsäure im Schachtelhalm sind nur etwa 10 % durch Extraktion löslich.

Deshalb sollten wir für einen Schachtelhalmtée die Pflanze nicht nur überbrühen, sondern mindestens 20 Minuten kochen lassen, um soviel wie möglich von der Kieselsäure zu lösen. Mit einer Lupe kann man auf den Trieben kleine glasige Kieselsäureperlen sehen. Man hat früher ganz praktisch darüber gedacht und den Schachtelhalm als wunderbar feines „Schmirgelpapier« verwendet. Besonders Zinngeschirr wurde damit wieder blank geputzt, daher der Name des Schachtelhalmes, Zinnkraut. Aber auch Aluminium, Kupfer usw. kann damit ganz schonend behandelt werden. Zum Polieren von ganz feinen hölzernen Gegenständen haben die Kunstschreiner und Instrumentenbauer den Schachtelhalm ebenfalls verwendet.

Es gibt viele verschiedene Schachtelhalmmarten, von denen einige als giftig gelten. Doch wenn man sich die Mühe macht und lernt, sie voneinander zu unterscheiden, kann nichts passieren.

Früher wurde der Schachtelhalm in manchen Gegenden „Kuhtod« genannt, denn man hatte Vergiftungen beim Verfüttern dieser Pflanze beobachtet. Man glaubte, daß der Schachtelhalm besonders für Kühe gefährlich sei, daß er den Pferden jedoch nicht schade, sondern sie stärke.

„Der Pferde Brot - der Kühe Tod«

So hieß es kurz und bündig über den Schachtelhalm.

Nach Gessner/Orzechowski, „Gift- und Arzneipflanzen von Mitteleuropa«, traten diese Vergiftungen auch bei Pferden und Schafen auf. Diese sogenannte Taumelkrankheit hat folgende Symptome: Erregbarkeitssteigerung, Schreckhaftigkeit, Krämpfe, Störung der Bewegungskoordination und schließlich Tod durch Lähmung. Diese Vergiftung führt man heute auf einen Stoff des Schachtelhalmes zurück, das Alkaloid Equisetin, das durch einen auf der Pflanze schmarotzenden Pilz (*Ustilago equiseti*) gebildet wird. Der Pilz befällt hauptsächlich den Sumpfschachtelhalm (*Equisetum palustre*), den Waldschachtelhalm (*Equisetum silvaticum*), und den Winterschachtelhalm (*Equisetum hiemale*). Der Pilz bildet braune Flecken an Stengel und Ästchen und befällt die Pflanzen erst im Spätsommer. Wer ganz sichergehen möchte, sollte deshalb den Schachtelhalm ab Ende Juli nicht mehr sammeln und die Pflanzen auf braune Flecken untersuchen. Für Tees und Bäder sammelt man hauptsächlich den Ackerschachtelhalm.

Hier ist eine kurze Zusammenstellung der einzelnen Schachtelhalmmarten

#### *Ackerschachtelhalm - Equisetum arvense*

Äcker und Wiesen

Im März/April erscheinen sporentragende, bleiche Triebe wie Halme mit Ähren. Scheiden, am Stengel mit 6-12 schwarzbraunen Zähnen, unverzweigt. Später kommen grüne gefurchte Stengel mit abstehenden unverzweigten Ästen, 10-50 cm hoch. Der Giftteil ist meist astlos, Zähne halb so lang wie die Scheidenröhre. Die untersten Glieder der Seitenäste sind länger als die zugehörigen Scheiden.

#### *Waldschachtelhalm - Equisetum sylvestris*

feuchte Waldstellen

Viel zarter als der Ackerschachtelhalm erscheinen beim Waldschachtelhalm fruchtbare und unfruchtbare Stengel zur gleichen Zeit, Höhe 15-60 cm, die Scheiden der fruchtbaren Stengel sind glockig-bauchig, oben rotbraun mit 3 bis 6 stumpfen Zähnen. Die Äste der unfruchtbaren Stengel hängen bogig herab. Die quirlständigen Äste sind wiederum verzweigt. Von allen anderen Schachtelhalmmarten unterscheidet sich der Waldschachtelhalm dadurch, daß sich die Äste noch einmal verzweigen. Bei den übrigen Arten bleiben sie unverzweigt.

Im Frühjahr erscheinen also zweierlei Stengel. Die unfruchtbaren enden mit einer grünen Spitze und verzweigen sich bald. Die fruchtbaren tragen an der Spitze eine Ähre, verzweigen sich darunter aber ebenfalls. Fruchtbare Triebe (Frühjahrstriebe des Ackerschachtelhalmes haben keine Seitenzweige) sind hellgrün. Nicht sammeln.

#### *Winterschachtelhalm - Equisetum hyemale*

feuchte, schattige Wälder

Fruchtbare und unfruchtbare Triebe sind gleichgestaltet. Die Pflanze ist wintergrün, d. h. sie überwintert mit den Stengeln, deshalb der Name Winterschachtelhalm. Sie kann bis zu 1,25 m hoch werden. Stengel astlos, grün, sehr rau und hart mit flachen Rippen. Scheidenzähne eng anliegend, die obersten und untersten meist schwarz, die mittleren weißlich oder rötlich. Scheidenzähne fallen früh ab und hinterlassen auf dem Stengel einen schwarzen gekerbten Rand. Sporentragende Ähre kurz, schwärzlich, fruchtet im Mai/Juni.

Er hat die gleiche Wirkung wie Ackerschachtelhalm, nur schwächer, jedoch auf braune Flecken achten.

In China ein bekanntes Heilmittel, das als Pulver zerrieben zum Blutstillen in Wunden gestreut wurde. In der Homöopathie wird er anstelle des Ackerschachtelhalmes verwendet.

#### *Sumpfschachtelhalm - Equisetum palustre*

feuchte, sumpfige Standorte, Moore

20-70 cm hohe Pflanze, fruchtbare und unfruchtbare Stengel gleichgestaltet. Treibt an den Knoten unverzweigte, quirlig angeordnete Äste, 6-10 weiß berandete, grüne Zähne (Ackerschachtelhalm hat dunkelbraune Zähne), Stengelscheiden länger als das unterste Astglied, Sprosse gerippt. Sporenähre schwärzlich. Nicht sammeln-.

Wird auch Duwock genannt (Taumelkrankheit = Duwocksche Krankheit).

### *Schlammschachtelhalm - Equisetum limosum*

stehende Gewässer

Bis 1,50 m hoch, fruchtbare und unfruchtbare Stengel wie beim Winterschachtelhalm, Stengel glatt, Scheiden aus 10-20 Zähnen, schmal und schwarz, selten vorkommend. Manchmal treibt er kurze Seitenzweige. Nicht sammeln.

### *Riesenschachtelhalm - Equisetum maximum (telmateia)*

schattige, feuchte Stellen, Uferläufe

Größte einheimische Art, bis 120 cm hoch, mit dicken Stengeln, fruchtbare Halme ohne Verzweigungen, unfruchtbare Halme weißlich mit grünen Astquirlen, dicke Sporangienähre, sehr saftig, sinkt schon nach wenigen Tagen, wenn die Sporen verstäubt sind, zusammen und verfault. Kann besonders für Bäder verwendet werden.

Wer sich das alles nicht merken kann, sollte wenigstens dies nicht tun: im Wald oder an sumpfigen Stellen Schachtelhalm sammeln, aber nie Pflanzen gebrauchen, die braune Flecken haben. ,

## HEILWIRKUNG

Der Schachtelhalm verdankt seine Heilkräfte vorwiegend dem hohen Gehalt an Kieselsäure. Diese wirkt gewebefestigend und blutstillend. Weiterhin enthält er Saponine mit entwässernder Wirkung, Flavone, die die Blutgefäße festigen und viele Salze wie Calcium, Kalium, Magnesium, Aluminium.

Wir sollten den Ackerschachtelhalm im Frühjahr und Frühsommer sammeln. Der Winterschachtelhalm hat die gleichen Anwendungsbereiche, wirkt jedoch etwas schwächer. Zur Behandlung von Bandscheibenschäden und zur Stärkung des Bewegungsapparates gebrauche ich den Winterschachtelhalm, ansonsten den Ackerschachtelhalm. Nach Dr. Lohner sollen die jungen Triebe des Schachtelhalmes mehr lösliche Kieselsäure enthalten als die älteren Pflanzen. Wer die einzelnen Schachtelhalmmarten unterscheiden kann und zu einem späteren Zeitpunkt im Jahr frische Pflanzen zur Behandlung braucht, kann auch dann noch sammeln. Aber unbedingt darauf achten, daß die Pflanzen keine braunen Flecken haben. Ich habe Fälle erlebt, wo die äußerliche Anwendung von pilzbefallenem Schachtelhalm zu Allergien geführt hat.

Für Bäder kann man auch den Riesenschachtelhalm verwenden. Gerade wenn man Vollbäder bereiten will, ist es praktischer, diese großen Pflanzen zu sammeln. Die Pflanzen werden über dem Boden abgeschnitten und in Büscheln zum Trocknen aufgehängt. (Vor einer weißen oder zartgetönten Wand sehen aufgehängte große Schachtelhalme sehr dekorativ aus.) Nach dem Trocknen eventuell braun gewordene Pflanzen aussortieren. Schachtelhalmtée trocken aufbewahren. Um möglichst viel Kieselsäure auszuziehen, sollte man den Tee lange kochen. Auf eine Tasse Wasser gibt man 2 Teelöffel Schachtelhalm. Kalt ansetzen, erhitzen und ab dem Siedepunkt 20 Minuten kochen lassen. Tagesdosis: 3 Tassen.

Der frische Saft wird besonders zur Blutstillung verwendet. Hierfür entsaftet man die frischen Pflanzen in einem Entsafter. In akuten Fällen stündlich ein Eßlöffel, ansonsten 3mal täglich 1 Eßlöffel.

Überall dort, wo eine Bindegewebsschwäche vorliegt, ist der Schachtelhalm angezeigt. Das Binde- und Stützgewebe ist eine Gewebeform, die im ganzen Körper vorkommt. Selbst weich und formbar, bildet es die festen Teile in unserem Körper: Knochen, Knorpel, Sehnen, Zähne, Haare, Nägel. Es ist ein Bestandteil aller Organe, die es umhüllt, verbindet oder trennt. Es spielt eine große Bedeutung in der körpereigenen Abwehr von Giftstoffen und Bakterien, im Wasserhaushalt und der Fettspeicherung.

Eine Schachtelhalmkur hilft, das Bindegewebe zu stärken, zu festigen und zu reinigen. Wir wenden sie an bei schlaffem Gewebe, schlecht durchbluteter unreiner Haut, brüchigen Haaren und Nägeln, schlechten Zähnen und Zahnfleisch, Bandscheibenschäden, Schwächeerscheinung des Bindegewebes, der Füße und Unterschenkel wie Krampfadern, Unterschenkelgeschwür und Senkfuß. Zum Tee oder Saft sollten wir gleichzeitig den Schachtelhalm als Vollbäder, Sitzbäder, Fußbäder, Umschläge oder Kompressen verwenden. Es hat sich gezeigt, daß die Wirkung dieser Pflanze am größten ist, wenn man sie gleichzeitig innerlich und äußerlich gebraucht.

### *Fußbad bei Schweißfüßen*

In 5 Liter Wasser 2 Handvoll Schachtelhalm 20 Minuten auskochen. 2 Eßlöffel strahlenlose Kamille und 1 Eßlöffel Salbei zufügen. Zugedeckt ziehen lassen. Abseihen und zum Fußbad verwenden. 2bis 3mal wöchentlich.

Nur Strümpfe aus Wolle oder Baumwolle tragen. Öfters barfuß gehen. Keine schweißunterdrückenden Mittel verwenden, der Fußschweiß ist ein Ventil und ein Hinweis auf Stoffwechselstörungen, besonders Leberschwäche. Ausleitung der Giftstoffe über Darm, Nieren und Haut fördern.

Bei schlaffem Gewebe und schlecht durchbluteter Haut öfters Ganzbäder mit Schachtelhalmsud nehmen. Jeden Morgen trockenbürsten.

Die Volksheilkunde verwendet den Schachtelhalm seit langem zur Blutstillung. Die alten Autoren rühmen alle diese blutstillende Kraft der Pflanze. Schon vor fast 2000 Jahren hat Dioscurides darauf hingewiesen. Plinius (1. Jh. n. Chr.) behauptet sogar, daß es genüge, den Schachtelhalm in der Hand zu halten, um die Blutung zu stillen. Auch Albertus Magnus (12. Jahrhundert) rühmt die

blutstillende Kraft dieses Krautes. Wie so manch andere Pflanze ist der Schachtelhalm nach langer Berühmtheit in Vergessenheit geraten. Und wieder war es-Kräuterpfarrer Kneipp, der diese große Heilpflanze neu in die Naturheilkunde eingeführt hat. Er berichtet von vielen Fällen, in denen er Blutungen innerhalb kürzester Zeit stillen konnte.

Der frische Preßsaft fördert die Blutstillung, regt die weißen Blutkörperchen an, wodurch die Abwehr gestärkt wird. Gleichzeitig festigen die Flavone die Blutgefäße. Innerlich und äußerlich kann man den Preßsaft verwenden bei allen Blutungen, als Zusatztherapie ,bei inneren Blutungen, bei zu starker Periode, Neigungen zu Nasenblutungen und Hämorrhoidalblutungen. Bei Ekzemen, Geschwüren, Gerstenkorn, Lidrandentzündung und besonders bei juckenden Ekzemen oder Hautausschlägen macht man Bäder oder Umschläge mit einem kräftigen Schachtelhalmtée.

*Teemischung zu Umschlägen bei Lidrandentzündung*

*1 Teelöffel Schachtelhalm*

*1 Teelöffel Fenchel*

mit 1 Tasse Wasser zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Neigung zu Lidrandentzündung ist immer ein Hinweis auf eine skrofulöse Anlage.

Die alte Verwendung des Schachtelhalmes bei Lungentuberkulose haben die Ärzte Kobert und Kühn nachgeprüft. Sie bestätigten, daß bei einem längeren Gebrauch des Schachtelhalmtées das geschwächte Lungengewebe gefestigt wird. Die Vermehrung der weißen Blutkörperchen stärkt den Körper in seiner Abwehr der Tbc-Bazillen.

Der Schachtelhalm eignet sich als Zusatztherapie und Nachbehandlung der Lungentuberkulose. Kuhn und Kobert empfehlen die folgende Mischung zur längeren Teekur. Sie haben dem Schachtelhalm zwei weitere einheimische Kieselsäurepflanzen hinzugefügt.

*Kobert-Kühnscher Kieseltee*

*Ackerschachtelhalm* 37,5

*Vogelknöterichkraut (Polygonum aviculare)* 75,0

*Ockergelber Hohlzahn (Galeopsis ochroleuca) (Kraut)* 25,0

Dreimal täglich 1 1/2 Eßlöffel mit 2 Tassen Wasser ansetzen und auf die Hälfte einkochen.

Auch bei allen chronischen Bronchialerkrankungen hat sich der Schachtelhalm als Zusatztherapie zu den spezifischen schleimlösenden, entzündungshemmenden Pflanzen bewährt.

Ein weiteres Anwendungsgebiet des Schachtelhalmes sind Erkrankungen von Blase und Nieren. Kneipp nennt die Pflanze für diese Krankheiten »einzig, unersetzbar und unschätzbar«. Er verwandte den Schachtelhalm gegen Schmerzen bei Grief- und Steinleiden, bei Nieren- und Blasenschwäche und deren Entzündungen, bei Harnverhalten.

Der Schachtelhalm festigt das Gewebe der Blase und Nieren, wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und diuretisch. Ich verwende ihn als Basistherapie bei Blasenschwäche, Blasenreizung, Blasenentzündung, Nierenschwäche, Nierenentzündung, Blasen- und Nierensteinen. Die innerliche Teekur sollte immer mit Sitzbädern aus Schachtelhalmtée oder Dampfbädern unterstützt werden.

Für einen Unterleibsdampf benötigt man einen durchlöcherten Stuhl, einen Rohrstuhl ohne Kissen oder einen alten Stuhl mit ausgesägtem Sitz. Zur Not kann man sich auch auf eine umgedrehte Holzkiste oder zwischen zwei Stühle setzen, was aber den Nachteil hat, daß man sich während der Behandlung nicht richtig im Sitzen entspannen kann. In ca. 4 Liter Wasser 3 Handvoll Schachtelhalm, frisch oder getrocknet, 20 Minuten kochen und den Topf unter den Stuhl stellen. Der Kranke entkleidet den Unterkörper ganz, setzt sich auf den Stuhl und wird mit großen Tüchern so umhüllt, daß kein Dampf entweichen kann. Dieses Dampfbad ist eine Wohltat bei Blasenentzündung, Unterkühlung, Brennen beim Wasserlassen und Harnverhalten.

Zur Behandlung von krampfartigen Schmerzen in Blase, Nieren und Gebärmutter fügt man dem fertigen heißen Sud noch eine Handvoll Kamillenblüten dazu.

Schachtelhalm ist in der Apotheke als „Herba Equiseti« erhältlich. Medikamente, die Schachtelhalm enthalten: Nephropur, Tonsilgon, Equisil, Uralyt, Juniperol. Nach dem homöopathischen Arzneimittelbuch wird eine Urtinktur aus dem frischen Ackerschachtelhalm, Equisetum arvense 0 und aus dem frischen Winterschachtelhalm, Equisetum hiemale 0 hergestellt.

## **Kommission E**

Dem Schachtelhalm hat die Kommission E 1986 in einer Monographie folgende Anwendungsbereiche zugesprochen:

Bei Einnahme: posttraumatisches und statisches Ödem. Zur Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und bei Nierengrief.

Äußere Anwendung: unterstützende Behandlung schlecht heilender Wunden.

Nebenwirkungen, Gegenanzeigen und Wechselwirkungen mit anderen Mitteln werden nicht angegeben.

## ANBAU

Es ist nicht ratsam, den Schachtelhalm in den Gemüse- oder Blumengarten zu pflanzen. Er schickt sein weitverbreitetes Wurzelnetz in alle Ecken und ist kaum wieder auszurotten. An einer feuchten Stelle, irgendwo im Garten, wo er sich ausbreiten kann, ist der Schachtelhalm eine interessante Bereicherung der Gartenflora. Der Winterschachtelhalm mit seinen langen unverzweigten Stengeln eignet sich für die Teichbepflanzung. Man kann ihn auch in wasserundurchlässige Kübel oder Schalen pflanzen. Der Schachtelhalm ist ein wertvolles Pflanzenschutzmittel. Schachtelhalmtée spritzt man bei Braunfäule an Tomaten, bei von Mehltau befallene Rosen und Beerensträuchern. Schachtelhalmpflanzen sind im Handel erhältlich.

## KOSMETIK

Schachtelhalmtéebäder und -umschläge helfen bei schlaffer, unreiner Haut und erhöhen deren Widerstandskraft. Bei Schuppen und fettigen Haaren benützt man als letzte Spülung Schachtelhalmtée. Eine Schachtelhalmtéeur stärkt Haare, Nägel und Haut. Bei geschwollenen und geröteten Augen hilft eine Kompresse mit Schachtelhalmtée.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

*Equisetum arvense*

<i>Vorkommen:</i>	Europa, Nordasien, Nordafrika, Nordamerika
<i>Standort:</i>	sandig-lehmige Äcker, Straßenränder
<i>Beschreibung:</i>	Frühjahrstrieb 10-30 cm hoch, blaß-bräunlich, ohne Blätter, hohler, gerippter Stengel, in viele Knoten gegliedert, die von den gesägten Blattscheiden umgeben sind.
	Am oberen Ende ein walzenförmiger Sporenstand wie eine Ähre. Ab Mai erscheinen 30-50 cm hohe Sommertriebe wie kleine Tannenbäume, an denen vielen Knoten entspringen. Quirlständige gegliederte Ästchen, deren Länge nach oben hin abnimmt.
<i>Verwechslungsmöglichkeiten:</i>	mit anderen Schachtelhalmmarten, siehe Text
<i>Sammelzeit:</i>	Sommertriebe: Mai-Juli
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Kieselsäure, Flavone, viele Spurenelemente
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Saturn

## SCHAFGARBE

*Achillea millefolium* L.

Familie der Korbblütler - *Asteraceae* (*Compositae*)

»Augenbraue der Venus«, dieser Name war das schönste Kompliment, das man im Mittelalter der Schafgarbe machte. Diese zarten, filigranen Blätter der Pflanze, wohin würden sie besser passen als in das schöne Gesicht der Göttin der Liebe, Schönheit und Anmut. „Supercilium Veneris«, Augenbraue der Venus, unter diesem Namen findet man deshalb die Schafgarbe in Handschriften des frühen Mittelalters.

Die nach Göttinnen benannten Pflanzen sind immer Heilmittel für Frauen, und so ist auch unsere Schafgarbe, ich nenne sie wieder bei ihrem weniger romantischen modernen Namen, ein altes Frauenheilkraut. Das Frauenkraut oder der Frauendank, wie sie in manchen Gegenden noch genannt wird, war auch immer eine Pflanze des Kräuterbüschels, den die Frauen an Mariä Himmelfahrt, am Tag der Göttin, weihen ließen. Die heutige Naturheilkunde verwendet die Schafgarbe bei Störungen der Regelblutung, bei Krämpfen im Unterleib und bei Ausfluß. »Viel Unheil bliebe den Frauen erspart, würden sie ab und zu einmal nach der Schafgarbe greifen«, so lobt Pfarrer Kneipp diese Pflanze, der er wieder zu neuem Ruhm verholfen hat.

In der astrologischen Pflanzenkunde ist die Schafgarbe natürlich dem Planeten Venus zugeordnet. Und deshalb gebrauchte man die Schafgarbe zur Behandlung der »venerischen Krankheiten«, d. h. des ven(us)ösen Blutkreislaufes z. B. bei Krampfadern und Hämorrhoiden (erweiterte Venen). Wir wissen heute, daß die Schafgarbe tatsächlich das venöse Blutsystem stärkt, den Rückstrom von venösem Blut zum Herzen steigert und somit den Kreislauf und das Herz entlastet:

Der Venus sind weiter Blase und Nieren zugeordnet, und die alten Anwendungen bei Blasen- und Nierenschwäche können wir mit unseren an Fakten aus dem Labor gewöhnten Bewußtsein ebenfalls abhaken, denn der hohe Kaliumgehalt der Schafgarbe bewirkt eine Anregung und Stärkung der Blase und Nieren, ohne diese zu reizen.

Ihr alter Venusname ist schon lange nicht mehr in Gebrauch, doch ihr neuer lateinischer Name, *Achillea millefolium*, erzählt eine Geschichte, die die Schafgarbe eher mit dem Kriegsgott Mars in Verbindung bringt als mit der sanften Venus. Im »Achillea« verbirgt sich der Name des berühmten Helden der griechischen Sage, des Achilles. Beim Kampf um Troja wurde er von einem Pfeil an der Ferse verwundet, genau an jener Stelle, die wir noch heute Achillessehne nennen. Die Göttin Aphrodite (ein weiterer Name der Venus) riet ihm, seine Verletzung mit der Schafgarbe zu heilen. Vielleicht hat Achilles auch schon vorher von diesem heilenden Kraut gewußt, denn er war, so berichtet die Sage, ein Schüler des Zentauren Chiron, der ihn in die Heilkräuterkunde eingeweiht hatte. Wir können dieser Erzählung aus dem grauen Altertum ruhig trauen, jedenfalls was die Anwendung der Schafgarbe betrifft. Generationen vor und nach dieser Begebenheit haben Wunden mit Schafgarbe geheilt. Blutstillkraut, Soldatenkraut, Wundkraut, diese Namen aus unserem Sprachgebrauch weisen ebenfalls darauf hin. Jahrhundertlang galt sie als Mittel, um Verletzungen zu heilen, die durch Eisen entstanden sind. In Frankreich hieß die Schafgarbe »herbe des charpentiers«, Kraut der Zimmerleute, da in diesem Berufsstand besonders oft Verletzungen durch Werkzeuge wie Äxte, Hämmer, Sägen usw. vorkamen. Heute verwenden die Pflanzenheilkundigen die Schafgarbe besonders bei inneren Blutungen: Auf diese Anwendungsart verweist schon Walahfrid Strabo, Abt und Pflanzenfreund von der Insel Reichenau, in seinem Gedicht vom Kräutergärtlein (849t).

»Sicher verwenden in ihrem Berufe die Ärzte sie als Arznei; sie entzieht, als Mittel getrunken, dem Körper so viel Blut, wie sie Säfte ihm heilsam wiederum zuführt.«

Wer die Anwendungsbereiche der Schafgarbe genauer studiert und ihre Wirkung auf den menschlichen Körper beobachtet, dem fällt eine seltsame Gegensätzlichkeit ins Auge. So heilt die Schafgarbe z. B. zu starke wie auch zu schwache Monatsblutung. Man kann mit der Schafgarbe leicht Nasenbluten erzeugen und gleichzeitig Nasenbluten schnell stoppen, indem man den frischen Saft aufschnupft. Durch ein Übermaß an Schafgarbentee können Nierenblutungen auftreten, andererseits erweist sich Schafgarbentee günstig bei Nierenblutungen. Auf die Haut bezogen (auch ein Venusorgan), heilt man mit ihr Ausschläge, Entzündungen und wunde Stellen. Jedoch erzeugt die Schafgarbe bei empfindlichen Menschen Hautallergien (Wiesendermatitis).

Sein Staunen darüber hat uns Hieronymus Bock in seinem Kräuterbuch aus dem Jahre 1577 hinterlassen:

»Diß kraut ist einer widerwertigen natur (gegenteiligen) / also / wo man diß kraut zerknutscht / unnd das auff die blutigen wunden legt / so gestehet das blut / herwiderumb wann einer ein blättlein inn die Nasen thut / uber ein kleine weil folgt das blut hernach.« Bei manchen Krankheiten erzeugt die Schafgarbe genau die Wirkung, die zur Heilung gebraucht wird, bei einer anderen Krankheit genau das Gegenteil, das aber hier die Heilung bringt. Sie scheint eine ausgleichende Wirkung zu haben. Deshalb kann sie bei so vielen verschiedenen Krankheiten verwendet werden und sie wird nicht umsonst manchmal auch „Heil aller Welt« genannt.

Doch jetzt wäre es an der Zeit, von der Pflanze selbst zu lernen. Schauen wir sie uns draußen in der Natur näher an:

Man trifft übrigens ganz selten einen Menschen, der nicht weiß, wie eine Schafgarbe aussieht.

Sie gehört zu jenen Pflanzen, die sich meist schon früh in unserer Kindheit an eine Erinnerung knüpfen, an einen Sonntagsspaziergang im Sommer, an den Duft von warmem Wiesengras, in dem wir lagen, nur einfach so, und uns den Bauch von der Sonne wärmen ließen. Die Schafgarbe liebt trockene, warme Plätze wie sonnige Wiesen, Grasplätze, Wegraine und Ackerränder. Mit der oft trockenen und steinigten Erde verbindet sich ihre Wurzel, von der viele feine hellbraune Seitenwürzelchen abzweigen, ganz fest. Manche der Ausläufer werden etwas dicker, färben sich violettrot, und an ihrem Ende entspringt eine neue kleine Schafgarbenpflanze oder manchmal auch nur ein unfruchtbarer Blättertrieb. Ihr Pflanzenleben beginnt mit einer Art Blattrosette, nicht weit über dem Boden, aber auch nicht so fest an ihn gedrückt wie z. B. beim Breitwegerich. Allzusehr mag sie sich nicht mit der Erde verbinden, wie auch ihre Wurzel nicht tief ins Erdreich eindringt.

Schon zeitig im Frühjahr können wir diese hellgrünen Blattrosetten finden, denn die Schafgarbe ist ausdauernd, d. h. sie überwintert mit einigen Blättern. Jetzt im März und April sind sie schon saftig grün.

Diese Blätter sind ein besonderes Merkmal der Schafgarbe, unendlich fein aufgeteilt und filigran geformt. »Millefolium«, Tausendblatt, auf diese feinste Aufteilung bezieht sich der lateinische Name. Wenn wir mit solch einem feinen Schafgarbenblatt über unsere Wangen streichen, dann fühlt es sich jedoch recht borstig an. Am Ende jedes kleinen Fiederblättchens steht eine winzige weiße Stachelborste. Diese Borsten waren es, die beim alten Hieronymus Nasenbluten erzeugt haben, als er sich ein Blatt in die Nase stopfte, denn die Spitzen verletzen die Schleimhaut.

Aus der Rosette heraus baut sich langsam ein fester, zäher Stiel auf. Der harte Stengel der Schafgarbe wird etwa 50-80 cm hoch, in wechselständiger Ordnung entspringen an ihm die gestielten Blätter. Sie werden immer dunkler. An seinem Ende verzweigt sich der Stengel zu einer oder manchmal mehreren Blütenschirmen. Diese sind aus vielen einzelnen Blütenkörbchen zusammengesetzt. Meistens begegnen wir weißen Schafgarben, es erblühen aber auch zartrosafarbene. Die Schafgarbe hält ihre Blüte bis zum Ende des Herbstes; ja sogar bis nach den ersten Winterfrösten. Es scheint, als habe sie an ihrem sonnigen Standort so viel Wärme gesammelt und in sich aufgesogen, daß sie noch lange dem einziehenden Winter trotzen kann.

Die ganze Pflanze strömt einen aromatisch-warmen Duft aus, besonders stark zur Blütezeit im Hochsommer. Wenn wir ein Blatt oder die Blüte zwischen den Fingern zerreiben und diesen Duft einatmen, dann können wir spüren, daß die Schafgarbe erwärmend und entkrampfend wirkt. Ein ätherisches Öl, das sie in allen Teilen durchdringt, verleiht ihr diesen Duft und diese Kraft. Das ätherische Öl enthält eine Vorstufe des Azulens, ein azurblaues Öl, das erst durch Wasserdampfdestillation entsteht (es wird durch

aufsteigenden Wasserdampf gelöst). Azulen wirkt stark entzündungshemmend, krampflösend, narbenbildend, abwehrsteigernd und ausgleichend auf die Nerven. Auch die Kamille enthält Azulen, mehr als die Schafgarbe, jedoch nur in den Blüten. Die Schafgarbe ist ganz davon durchdrungen, kann die Kraft dieses Stoffes feiner weiterleiten und beeinflusst die Krankheit mehr auf seelischem Bereich. Sie bringt sanfte Wärme in unseren Körper, dorthin, wo er verkrampft ist, sie löst und stärkt gleichzeitig. Dieses ausgleichende und auf seelischer Ebene wirkende Element finden wir in ihrer ganzen Pflanzengestalt. Durch ihre vielgeteilten Blätter wirkt sie durchlüftet, wie ihr flüchtiges Öl zum Ätherischen hinstrebend. Aber gleichzeitig hat sie einen festen, zähen Stengel, ganz aufrecht und unbeugsam. Vergleichen wir die Schafgarbe mit dem Beinwell oder der Klette, so wirken diese wie plumpe Elefanten dagegen, ganz mit der Formung von Materie beschäftigt - erdschwer. Sie wirken auf einer anderen Ebene in unserem Körper.

Oder vergleichen wir die Schafgarbe mit einer anderen magenwirksamen Pflanze, z. B. mit der Angelika. Sie hilft ebenfalls bei Magen-Darmkrankheiten und wirkt gleichzeitig beruhigend und ausgleichend auf das Nervensystem. Die Angelika vermittelt Stärke wie ein gut gemeinter kräftiger Schlag auf die Schulter. Die Schafgarbe gleicht dort aus, wo es vor lauter Verspannung, Streß und Kälte zu kühl für ein durchwärmendes Gefühl der Seele geworden ist.

Zum Schluß bin ich noch eine Erklärung schuldig für alle, die inzwischen Gefallen gefunden haben am Enträtseln der Pflanzennamen. Warum ist die Schafgarbe eigentlich nach den Schafen benannt? Wie beim Hirschkraut, beim Boldo und vielen anderen Pflanzen hat der Mensch von den Tieren gelernt. Wahrscheinlich waren es Hirten, die beobachtet hatten, daß kranke Schafe besonders viel Schafgarbe fressen und sich damit heilen. Die Schafgarbe ist nach ihrem Namen ein Schaf-Gesundmacher. Der zweite Teil des Namens kommt vom althochdetuschen garwe = Gesundmacher. Der Schafgarbe schadet es nicht, wenn sie von Schafen oder anderen Tieren abgefressen wird, bald Wächst sie wieder nach. Selbst auf den höchsten Weiden gibt es Schafgarben. Bis auf 3000 m Höhe steigt die Moschusschafgarbe, *Achillea moschata*, hinauf, wo sie zwischen Geröll und Felsen ihre weißen Blüten zum Himmel streckt. Sie wird nur 10-15 cm hoch, ist dafür aber viel aromatischer als ihre Schwester vom flachen Land. Die ganze Pflanze verströmt einen moschusartigen Duft. In der Schweiz nennt man sie Ivakraut, ein Name, der aus dem Romanischen kommt. Man braut dort aus ihr den bekannten Ivalikör, den man bei Magenbeschwerden und Krämpfen trinkt, und das Ivakraut wird dort auch besonders als Heilmittel für Schafe geschätzt. So hilft die Schafgarbe nicht nur den Schafen, sondern auch ihren Hirten. Und wenn sich ein Wanderer dort oben verletzt oder etwas für seinen Magen braucht, so kann er sich ganz nach Schafsart an die Moschusschafgarbe wenden.

Durch unsere Betrachtungen mit der Schafgarbe sind wir einer der ältesten Heilpflanzen des Menschen begegnet. Diese Pflanze begleitet uns schon seit Jahrtausenden als helfender, guter Geist aus dem Pflanzenreich. In einem Grab in Shanidar im Iran, das die Archäologen auf 60000 Jahre vor unserer Zeit datiert haben, hat man die Blütenstaubkörner von acht Heilpflanzen gefunden. Sicher haben diese Pflanzen damals eine wichtige Bedeutung gehabt. Auch die Schafgarbe war dabei, um die Toten auf ihrer letzten Reise zu begleiten.

## HEILWIRKUNG

Die Schafgarbe enthält viele verschiedene Heil- und Wirkstoffe, die sie zu einer sehr vielseitig verwendbaren Heilpflanze machen. Neben dem ätherischen Öl mit dem Blauöl, auf das ich im Kapitel über die Kamille näher eingehe, enthält die Schafgarbe außerdem: Bitterstoff Achillein, Gerbstoffe, Akonitsäure, Kalium, Asparagin, Inulin, Harz, Nitrate, Propionsäure, Eiweiß, Essig- und Apfelsäure und sicher noch sehr vieles mehr. Ihre Wirkungen auf unseren Körper sind entzündungshemmend, entkrampfend, antiseptisch, blutstillend, blutbildend, blutreinigend anregend, tonisierend.

Die Schafgarbe kann verwendet werden als Tee, Tinktur, Frischsaft, Bad, Kompresse und Wein. Bei empfindlichen Menschen kann die Schafgarbe eine Allergie und Wiesendermatitis erzeugen, besonders wenn der frische Saft auf die Haut gebracht und der Sonne ausgesetzt wird. Vor einer Anwendung der Schafgarbe sollten allergisch Veranlagte einen kleinen Versuch mit frischem Saft auf der Haut machen.

Für den Tee sammelt man die blühenden Pflanzen an einem sonnigen Tag. Man schneidet sie einige Zentimeter über dem Erdboden ab und trocknet die ganzen Pflanzen entweder zu dünnen Sträußen gebündelt und aufgehängt oder in einfacher Lage auf einem mit Stoff oder feinem Drahtgeflecht bespannten Rahmen. Wenn die Pflanzen getrocknet sind, werden sie feingeschnitten und gut verschlossen aufbewahrt. 1 Teelöffel des getrockneten, zerkleinerten Krautes setzt man mit 1 Tasse kaltem Wasser an, deckt es ab, erwärmt es und läßt es kurz aufkochen. Noch etwas ziehen lassen und abseihen. Tagesdosis 3 Tassen. Am wirksamsten ist der Tee, wenn man ihn schluckweise den Tag über verteilt trinkt. Man bereitet sich am besten die Tagesmenge morgens zu und trinkt immer wieder einen Schluck davon bis zum Abend. Bei Überdosierung kann schnell eine Umkehrwirkung eintreten, deshalb bitte die Mengenangabe einhalten. Während einer Schafgarbenkur, die nicht länger als vier Wochen dauern sollte, wenn möglich Wein und Kaffee meiden. Am stärksten wirkt die Schafgarbe als Frischsaft. So enthält sie noch alle Vitalstoffe, besonders das Chlorophyll, das einen Vitamin A ähnlichen Stoff enthalten soll. Man sammelt möglichst junge Blätter und entsaftet sie in einem Entsafter. Den konzentrierten Saft verdünnt man mit gleichen Teilen Molke oder Wasser. Tagesdosis 3 Eßlöffel. Für eine Tinktur vermische ich den frischen Preßsaft mit der gleichen Menge 70prozentigem Weingeist. 3 Wochen ziehen lassen und abseihen. 3 x 30 Tropfen täglich.

Ihre Kombination von ätherischem Öl, Bitter- und Gerbstoffen macht die Schafgarbe zu einem guten Magen- und Darmmittel. Wegen ihrer Bitterstoffe wird die Schafgarbe in der heutigen Pflanzenheilkunde zu den Bittermitteln gerechnet. Sie ist besonders geeignet bei Magen- und Darmstörungen, die von Krämpfen begleitet sind. Bei entzündlichen Erkrankungen in diesem Bereich, wie z. B. bei Gastritis, läßt sie Entzündungen abklingen. Sie behebt Appetitlosigkeit, indem sie die Verdauungsdrüsen anregt. Sie treibt die Winde und entkrampft bei Blähungen. Man kann sie gut mit weiteren, auf die spezielle Krankheit bezogenen Kräutern mischen.

Den Frauen hilft die Schafgarbe bei allen Verspannungen im Bereich des kleinen Beckens, besonders bei Krämpfen während der Periode, aber auch bei Zwischenblutungen, zu schwacher und zu starker Regelblutung. In den Wechseljahren hilft die Schafgarbe auszugleichen. Die Tee- oder Saftkur wird sehr hilfreich unterstützt durch gleichzeitige Anwendung von warmen Schafgarbentee-Kompressen. Eine Kompresse wird in heißem Schafgarbentee getränkt und im Kreuzbeinbereich aufgelegt. Eine warme Bettflasche darauflegen, ein Handtuch und eine Decke darüber und so lange wirken lassen, bis die Kompresse ihre Hitze verloren hat. In akuten Fällen täglich wiederholen.

Wenn ich die Schafgarbe zur Behandlung von Frauenkrankheiten verwende, bevorzuge ich die rosablühenden Pflanzen.

Zur Unterstützung der Behandlung von Blasenentzündung und Blasenchwäche und allen Nierenkrankheiten hat die Schafgarbe sich ebenfalls bewährt. Sie durchwärmt und stärkt diese Organe, regt die Harnausscheidung an, ohne zu reizen.

Ein ganz spezifischer Anwendungsbereich der Schafgarbe sind Blutungen, besonders hellrote, aus Mastdarm, Hämorrhoiden, Uterus, Blase und Nieren. Man kann die Schafgarbe als Frischsaft zur Unterstützung der Behandlung einnehmen.

Die Schafgarbe ist ein Gefäßtonikum besonders für das venöse Blutssystem. So hilft sie die Gefäße stärken bei Hämorrhoiden, Krampfadern und während der Schwangerschaft. Sie wirkt zirkulationserleichternd bei zu hohem Blutdruck und ist als Frischsaftkur eine gute zusätzliche Behandlung bei Angina pectoris. Sie stärkt das nervöse Herz und beruhigt die Nerven.

#### *Herzwein*

beruhigend und stärkend

*2 Handvoll frische feingehackte Schafgarbe*

*2 Handvoll frische feingehackte Melisse*

*2 Eßlöffel frische und feingehackte Baldrianwurzel*

*1 Teelöffel gemahlener Zimt*

*1 Liter guter Rotwein*

Die Zutaten mit dem Wein ansetzen, 3 Wochen ziehen lassen, abseihen und in eine dunkle Flasche füllen. 2 Likörgläschen täglich. Bei Rheuma, Unterleibsbeschwerden, Nieren- und Blasenleiden haben sich Bäder mit Schafgarbe bewährt. Man kocht einen starken Tee und fügt diesen dem Bad zu.

Frisch gestampft aufgelegt als Kompresse oder Waschungen, desinfiziert und heilt die Schafgarbe Wunden.

Sie wirkt blutgerinnend und fördert die Narbenbildung. Bei Insektenstichen stillt sie den Juckreiz. Menschen mit Allergiebereitschaft auf Korbblütler oder speziell die Schafgarbe sollten auf Heilanwendungen mit dieser Pflanze verzichten.

Schafgarbe ist in der Apotheke als »Herba Millefolii« (Blüten und Blätter) und Flores Millefolii (Blüten) erhältlich.

Medikamente, die Schafgarbe enthalten: Aristochol, Menodoron, Cefakliman, Asgocholan, Gallemlan, Cheikepar. Millefolia 0 wird aus dem frischen Krauthergestellt.

## **Kommission E**

1990 hat die Kommission E eine Monographie für die Schafgarbe verabschiedet. Unter Anwendungsgebieten wurden aufgeführt: Bei Einnahme: Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden, wie leichte krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. In Sitzbädern: bei schmerzhaften Krampfstufen psychovegatativen Ursprungs im kleinen Becken der Frau. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Schafgarbe und andere Korbblütler. Nebenwirkungen und Wechselwirkungen werden nicht angegeben.

## **TIERHEILKUNDE**

Schafen, Ziegen, Pferden und Rindern hilft die Schafgarbe bei Magen-Darmstörungen und Blähungen. Hierfür das Kraut ins Futter geben oder als Tee oder Tinktur verabreichen. Reibt man die Tiere mit frischen Schafgarben ein, so, daß der Saft am Fell kleben bleibt, werden die lästigen Fliegen dadurch abgehalten.

## KOSMETIK

Die keimhemmende und entzündungswidrige Wirkung der Schafgarbe macht sie zu einem Pflegemittel bei entzündeter, gereizter, fettiger und unreiner Haut. Sie kräftigt die Haut, strafft und reinigt sie. Bei Empfindlichkeit und Neigung zu Allergien sollte man die Schafgarbe nicht verwenden.

Für eine Packung zerstampft man frische Blätter und legt den Brei auf die Gesichtshaut. 10-15 Minuten wirken lassen. Auch Kompressen mit Schafgarbe eignen sich gut für die kosmetische Behandlung. Komresse in Schafgarbentee trinken und auflegen.

Bei fetter und unreiner Haut helfen besonders Gesichtsdampfbäder. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, Schafgarben getrocknet oder frisch hineinwerfen, vom Herd nehmen und mit einem großen Tuch abgedeckt den Dampf auf das Gesicht wirken lassen.

## ANBAU

Schafgarbe ist eine mehrjährige, winterharte Pflanze, die in buschigen Grüppchen wächst. Sie ist eine wertvolle, ausdauernde Bienenpflanze.

Schafgarbe ist anspruchslos und gedeiht auf jedem Boden. Sie liebt einen lichten, sonnigen Standort. Samen und Pflanzen sind im Handel erhältlich. Der Samen hält seine Keimfähigkeit nur ein Jahr. Wir säen ab Mitte März an Ort und Stelle in flache Saatrillen. Samen nur andrücken. Später vereinzeln auf 20 cm. Eine Saat in den Rasen ist auch möglich, Schafgarbe ist trittfest.

Schafgarbe gehört wie die Kamille zu den bodenheilenden Pflanzen, sie kann Krankheiten der benachbarten Pflanzen verhindern. Neben Duftpflanzen wie z. B. Rosmarin, Ysop, Lavendel gesetzt, intensiviert sie deren Duft.

Außer der zu Heilzwecken verwendeten *Achillea millefolia* gibt es im Handel noch weitere Arten in verschiedenen Farben und Duftnoten: kleinste Schafgarbenarten eignen sich gut für den Steingarten. Die Balsam-Garbe, *Achillea ageratifolia*, die aus den Gebirgen Griechenlands stammt, bildet mit ihren graufilzigen Blättern schöne Polster. Aber das Schönste an ihr ist der süßherbe Duft. In England wird sie deshalb „Sweet Milfoil“ genannt. *Achillea clavenea*, Weißer Speik genannt, und *Achillea spinulifolia*, die dornblättrige Garbe, bleiben ebenfalls klein und sind interessante Pflanzen für den Steingarten.

Dann gibt es noch gelbblühende Schafgarben, die sich besonders für Trockensträube eignen, z. B. *Achillea filipendulina* Coronation oder »Schwefelblüte« (schwefelgelbe Blüten). Eine schöne rotblühende Form ist *Achillea millefolium*, die »Kirschkönigin«.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

(*Achillea millefolium*)

<i>Vorkommen:</i>	Europa, Nordamerika, Nordasien, Südastralien
<i>Standort:</i>	Wiesen, Raine, Weg- und Ackerränder, sonnig und trocken, meidet feuchte Standorte
<i>Beschreibung:</i>	aufrechte, 20-80 cm hohe Pflanze, Stengel hart und markig, meist behaart, Blätter spitz, lanzettlich fein aufgeteilt, 2- bis 3fach angedordnet. Weiße oder rosa Zungenblüten, Blütezeit: Mai-Oktober fiederspaltig, Blüten trugdoldig
<i>Verwechslungsmöglichkeiten:</i>	keine
<i>Sammelzeit:</i>	Zur Saftkur im Frühjahr, für Tee und Tinktur im Hochsommer zur Blütezeit
<i>Inhaltsstoffe:</i>	ätherisches Öl bis 1 % mit Blauöl, Bitterstoff, Gerbstoff
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Venus

## SCHLÜSSELBLUME

*Primula elatior* (L.) Hill. - Hohe Schlüsselblume

*Primula veris* - echte duftende Schlüsselblume

Familie der Primelgewächse - *Primulaceae*

Es ist noch kalt. Morgens sind alle Wiesen von Rauhereif überzogen. Am Nordhang hängt eine dicke Decke aus hartem Schnee. Die schweigende Zurückgezogenheit des Winters liegt noch über der Natur. Alles wartet darauf, daß das strenge Weiß von bunten



Farben erlöst wird. Und wenn ich jetzt die Augen schließe, sehe ich wieder das warme Gelb der Schlüsselblumen, die ich gestern auf einer sonnigen Wiese entdeckt habe.

Über allen Frühlingsblumen scheint ein ganz besonderer Zauber zu liegen. Sie sind die Pflanzen der Freude und der Begeisterung, die mit ihren zarten Farben die Schwere des Winters vergessen lassen. Das Himmelblau der Leberblümchen, das kräftige Sonnengelb des Huflattichs und das lichte Gelb der Schlüsselblume schließen den bunten Farbkasten der Blumen des kommenden Jahres auf. Manche Frühjahrspflanzen, wie z. B. der Bärlauch und die Brennessel, reinigen den Körper von Schlackenstoffen, die sich während des Winters angesammelt haben. Aber die gute Fee des Frühlings hat uns auch Helfer geschickt, um unser Gemüt zu reinigen, es von schweren, trübsinnigen Gedanken zu befreien und es zu durchlichten. Zu diesen Pflanzen gehört die Schlüsselblume, über deren leichte Sonnigkeit ich mich gestern so gefreut habe.

Die Druiden wußten von diesen Seelenkräften der Schlüsselblume und brauten aus ihrem Saft zusammen mit fünf weiteren Pflanzen und Honig den »Trank der Begeisterung«. Neun Priesterinnen weihten ihn, indem sie ihm ihren Atem einhauchten. In diesem Getränk war all die begeisternde und aufmunternde Kraft der Schlüsselblume eingefangen. Noch lange nach diesen Zeiten waren die Kräfte der Schlüsselblume bekannt. Auch Hildegard von Bingen, die Äbtissin des 12. Jahrhunderts, in deren Schriften sich noch viel vorchristliches Wissen erhalten hat, schreibt darüber in ihrer »Naturkunde«:

»Der Himmelschlüssel ist warm und hat alle seine Kraft von der Sonne, bei Melancholie und Wahnvorstellungen soll die Pflanze auf das Herz gebunden werden.«

Die Schlüsselblume galt seit jeher als eine Pflanze, die besonders mit der weiblichen Kraft verbunden ist. Sie ist eine echte Venus-Sonnenpflanze, zart und süß duftend, in weich-gelbe Farbe getaucht. Früher war es Freja, die germanische Erdgöttin, der die Schlüsselblume geweiht war. Sie trug in ihrer Krone einen kleinen Schlüssel, mit dem sie die Herzen der Menschen aufschließen konnte. Später wurde die Schlüsselblume Maria in die Hände gelegt, sie erhielt den Namen »Marias Himmelschlüssel«, und mit ihr, so glaubte man, öffnet sie die Pforten des Himmels.

Der Schlüsselblume aus Frejas Zaubergarten wurden so viele Kräfte zugesprochen, daß sich bis in unsere Zeit hinein Märchen und Sagen darüber erhalten haben. Ursprünglich war es die Göttin, die mit ihrem goldenen Schlüssel, den die Schlüsselblume versinnbildlichte, die Menschen öffnen konnte, um sie für das neue Jahr bereit zu machen. Auch die Erde, so hieß es, wird von ihr geöffnet, die schlafenden Naturkräfte werden geweckt. In den späteren Märchen waren es dann Feen und Waldfräulein, die manchen Menschen einen goldenen Schlüssel schenkten, mit dem man geheime Türen öffnen konnte, hinter denen sich riesige Schätze verbargen. So mancher Hirte oder Wanderer, der von einer Fee den goldenen Schlüsselblumenschlüssel geschenkt bekommen hatte, ließ im Goldrausch der unterirdischen Schatzkammer die ZauberSchlüsselblume dann doch liegen, obwohl ihn die Fee gewarnt hatte, das Beste nicht zu vergessen. So sehr er sich auch ärgerte, die Tür blieb für ihn für immer verschlossen, denn der Zauberschlüssel lag in der Schatzkammer.

Die Schlüsselblume war als Sonnenpflanze des Frühjahrseng mit einem der vorchristlichen Sonnenfeste des Jahreskreislaufes verbunden. Alljährlich um die Osterzeit feierte man das Fest der im Osten aufsteigenden Sonne, der weiblichen Göttin Ostara. Sie versinnbildlichte die neuerwachte lebensspendende Kraft der Sonne. Eier wurden geweiht, symbolisch für das in der Erde verschlossene Leben, das jetzt wieder aufbrechen würde, und man aß runde Brotfladen als Symbole der Sonne. Brennende Räder, die die Berge hinabrollten, symbolisierten die leuchtenden Bahnen der Sonne durch die dunkle Nacht des sterbenden Winters. Und die Altäre der Ostara wurden mit ihren Lieblingsblumen, den sonnenfarbenen Schlüsselblumen geschmückt.

Die Freude, die wir heute noch beim Anblick der ersten Schlüsselblumen empfinden, ist ein Teil dieser alten Sonnenfeste, der in uns weiterlebt - die Freude über das neu erwachte Leben nach der Winterstarre. Und vielleicht ist der Zauber, der über den Frühlingsblumen liegt, noch ein Stück Schleier der alten Sonnengöttin Ostara.

### *Schlüsselblumenland*

Ach, die Wiesen! Seht die Wiesen! Seht, die Wiesen werden wieder grün Und die gelben Schlüsselblumen blühen!

Der Teich glänzt schwarz und unbewegt und klar. Die Weide steht im Flatterhaar. Am Himmel segelt, selig leise, Schnelle Reise, Eine weiße Wolkschar.

Zwischen Knospen in den Zweigen Des Holunders singt die Meise. Wandelnd auf den feuchten Steigen Junge Männer, mit dem Hute in der Hand, Und durch Mädchenzöpfe flicht sich manch ein rot und blaues Band. Wolken gehen, und die Mädchenkleider wehen Schattenwerfend übers Schlüsselblumenland

## **HEILWIRKUNG**

Die ätherischen Öle, die den Duft der Schlüsselblume ausmachen, wirken auf das Gemüt und die Nerven des Menschen.

Besonders bei Kopfschmerzen, die von Verspannung herrühren, hilft ein Tee aus den Blüten der Schlüsselblume. Für einen Schlüsselblumentee gebe ich 2 Teelöffel der getrockneten Blüten auf 1 Tasse Wasser. Kochend übergießen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Im Bedarfsfall einige Tassen davon mit Honig gesüßt trinken.

Dieser Tee wirkt beruhigend und gleichzeitig schlaffördernd. Deshalb ist er ein Heilmittel für all diejenigen, die sich lange nachts im Bett wälzen und einfach nicht einschlafen können. Als Schlaftee gebrauche ich die Schlüsselblume in folgender Mischung:

<i>Schlaftee</i>	
<i>Schlüsselblumenblüten</i>	2 Teile
<i>Hopfenzapfen (Humulus lupulus)</i>	2 Teile
<i>Johanniskraut</i>	1 Teil
<i>Melisse</i>	1 Teil

Die Wirkung des Tees wird durch ein heilendes Duftkissen noch verstärkt. Die Pflanzen wirken so die ganze Nacht durch ihre Düfte, die wir einatmen. Der Duft der Pflanzen wirkt über die Nase direkt auf das Gehirn und gleichzeitig über die Lunge auf den Kreislauf. Sie sind ein sanftes, aber tiefgreifendes Heilmittel. Ich stelle meine Duft- und Heilkissen aus schönen, meist mit Pflanzenfarben gefärbten; nicht zu dicken Stoffen her. Die Kissen sollten mindestens 30 x 30 cm groß sein. Sie werden mit den gut getrockneten Kräutern gefüllt.

*Mischung für ein Schlafkissen bei Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen*

<i>Hopfenzapfen</i>	5 Teile
<i>Schlüsselblumenblüten</i>	1 Teil
<i>Lavendelblüten,</i>	1 Teil

Durch ihren hohen Gehalt an Saponinen, die vor allem in der Wurzel und im Blütenkelch enthalten sind (keine in den Blütenkronblättern), wirkt die Schlüsselblume schleimlösend und auswurfördernd. Sie ist deshalb ein guter Hustentee, besonders für alten Husten mit Verschleimung. Gerade jetzt im Frühjahr hat die Natur eine besonders gute Hustenteemischung für uns vorbereitet: Schlüsselblumen, Hufplattichblüten und Lungenkraut ergeben zu gleichen Teilen gemischt einen sehr guten Hustentee, der auch die Lungen stärkt.

Die Schlüsselblume behebt noch weitere Gebrechen des Winters. Wenn im Körper zuviel Harnsäure angesammelt ist und diese sich schon als Rheuma und Gicht bemerkbar macht, dann kann die Schlüsselblume als Tee getrunken in den Stoffwechsel des Menschen eingreifen und diese Stoffe ausschwemmen. In folgender Mischung hat sie sich gut bewährt:

*Harnsäuretee*

<i>Schlüsselblumenblüten</i>	1 Teil
<i>Birkenblätter</i>	2 Teile
<i>Brennnesseln</i>	1 Teil
<i>Wiesengeißbart (Filipendula ulmaria)</i>	2 Teile

2 Teelöffel der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen. 3 Tassen täglich. Bei rheumatischen Schmerzen, Nervenschmerzen und Muskelschwäche hilft das Einreiben mit Schlüsselblumenöl. Hierfür füllt man ein Schraubglas mit frischen Schlüsselblumen, übergießt mit kaltgeschlagenem Sonnenblumenöl und stellt den Ansatz 2-3 Wochen in die Sonne. Abseihen und in eine dunkle Flasche füllen.

<i>Schlüsselblumenöl</i>	50 ml
<i>Johanniskrautöl</i>	50 ml
<i>ätherisches Waldmajoranöl</i>	8 Tropfen
<i>ätherisches Lavendelöl „</i>	10 Tropfen
<i>ätherisches Angelikaöl</i>	3 Tropfen

*Massageöl*

Die Zutaten miteinander mischen. In einer dunklen Flasche kühl aufbewahren. Zum Einreiben bei Muskelschwäche und Nervenschmerzen.

Und zum Schluß möchte ich noch das Rezept eines Wintertees verraten, der in der kalten Zeit das Gemüt etwas aufhellen kann.

*Wintertee*

<i>Schlüsselblumenblüten (Flores Primulae)</i>	20 g
<i>Pappelknospen (Gemmae Populi)</i>	30 g
<i>Lindenblüten (Flores Tiliae)</i>	10 g
<i>Waldmeister (Herba Asperulae)</i>	10 g
<i>blaue Malvenblüten (Flores Malvae)</i>	20 g-

1 Teelöffel der Mischung mit kaltem Wasser ansetzen, erhitzen, zugedeckt kurz aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Mit Honig süßen.

Die auflösende Wirkung der Schlüsselblume hat man früher zur Reinigung und Anregung der Schleimhäute der Nase und Stirnhöhlen verwendet. Die alten Ärzte ließen ihre Patienten das fein zerriebene Wurzelpulver oder den frisch ausgepreßten Saft aus der Wurzel in die Nase schnupfen. Tatsächlich verursacht besonders der Saft aus der frischen Schlüsselblumenwurzel einen starken Niesreiz und so eine Anregung der Schleimhäute. Er hilft besonders gut bei Stockschnupfen. Ich presse hierfür die saubere

kleingeschnittene Wurzel mit einer Knoblauchpresse und drücke den Saft durch ein Leinentuch. Einige Tropfen hochgeschnupft genügen schon. Die Wurzeln der Schlüsselblumen stehen unter Naturschutz. Sie sind schon seit langem als Heilmittel bekannt und wurden deshalb sehr viel ausgegraben. Für eine Stockschnupfenkur bitte nur die Wurzeln der Schlüsselblumen aus eigenem Anbau, verwenden.

Manche Menschen reagieren allergisch auf Schlüsselblumen. Hier keine Zubereitungen aus Schlüsselblumen verwenden. Die Schlüsselblumenblüten ohne Kelchblüten enthalten keine Saponine und werden bei Migräne, Nieren- und Blasenleiden verwendet. Mit Kelchblüten gebraucht man sie als schleimlösenden und auswurfördernden Tee bei Husten und Bronchitis. Schlüsselblumen sind in der Apotheke erhältlich als »Radix Primulae« (Wurzel), »Flores Primulae cum Calycibus« (mit Kelchblüten), »Flores Primulae sine Calycibus« (ohne Kelchblüten).

Medikamente, die Schlüsselblumen enthalten: Primotussan, Pectamed, Expectysat, Sinupret. Die homöopathische Urtinktur Primula veris 0 wird aus der frischen blühenden Pflanze hergestellt.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Die jungen Blätter der Schlüsselblume eignen sich sehr gut für Salate und Gemüse, in Kräutersuppen und Rohkost.

Die Wurzel benützte man früher zur Verbesserung des Biers.

Die Blüten haben einen süßlichen Geschmack. Ich setze sie mit Birnenschnaps, etwas Honig, Pfefferminze und Vanille zu einem Likör an. Und ein Safrangrießbrei mit frischen Schlüsselblumenblüten dekoriert schmeckt besonders gut.

Schlüsselblumenwein scheint sich schon seit Jahrhunderten großer Beliebtheit erfreut zu haben. Er schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch ein Heilmittel, wie Tabernaemontanus in seinem Kräuterbuch 1731 behauptet. Er empfiehlt ihn gegen »Gegicht, blöd Haut und verstopfte Nerven«.

In den Jahren 1698 und 1699 befahl die herzogliche Hofkammer in Mecklenburg dem Amt Neustadt: »eine Quantität von den sogenannten Schlüsselblumen zum behufe unseres Hofwein-Schenk liefern zu lassen«.

### *Schlüsselblumenwein*

*1,5 Pfund Rosinen (ungeschwefelt)*

*4 l Wasser*

*1 kg Zucker oder Honig*

*5 Tassen getrocknete oder frische Schlüsselblumenblüten*

*2 Stangen Vanille*

*1 Fläschchen Edelhefe (für Weißweine, süß)*

*3 g Weinsteinsäure*

*1 Würfel Bäckerhefe*

Rosinen und Vanille mit dem kalten Wasser ansetzen und 15 Minuten kochen lassen. Abseihen und in dem heißen Saft den Zucker auflösen. Mit der heißen Flüssigkeit die Schlüsselblumen in einem Topf übergießen, abdecken, einige Stunden ziehen lassen und abseihen. 1 Fläschchen Edelhefe, 3 g Weinsteinsäure und einen Würfel Bäckerhefe in etwas Schlüsselblumenansatz auflösen, mit dem restlichen Ansatz mischen und alles in einen Glasballon füllen. Korken mit Gärrohr aufsetzen und an einem gleichmäßig warmen Ort 4-6 Wochen gären lassen. Die Flüssigkeit abgießen und in dunklen Flaschen im Keller mindestens 3 Monate nachgären lassen.

### *Schlüsselblumencreme*

*1/2 Liter Milch*

*1 Vanilleschote*

*2 Tassen getrocknete Schlüsselblumenblüten*

*25 g Speisestärke (z. B. Mondamin)*

*1 Prise Safran*

*3 Teelöffel Honig*

Die aufgeschlitzte Vanilleschote und die Schlüsselblumen in die Milch geben, unter ständigem Umrühren erhitzen, kurz kochen und zugedeckt abkühlen lassen. Abseihen, die Schlüsselblumen gut ausdrücken. Die Speisestärke mit etwas von der abgekühlten Milch anrühren, die restliche Milch nochmals erhitzen, Safran zugeben, in die siedende Milch die angerührte Speisestärke geben, unter Rühren kochen bis zum Binden. Honig unterrühren. Die Creme in Gläser füllen, kalt stellen, mit Sahne, Mandelsplittern und Schlüsselblumenblüten garnieren.

## ANBAU

Beide Schlüsselblumenarten, Primula veris und Primula elatior, sind als Samen und Pflanzen erhältlich. Bitte keine Pflanzen in der Natur ausgraben, sie sind geschützt. Schlüsselblumen sind anspruchslos, sie gedeihen gut auf schweren Böden. Schon im April erfreuen sie uns mit ihren schönen gelben Blüten. Primeln sind besonders anfällig für Mehltaubefall, deshalb öfters mit

Schachtelhalmjauche oder -tee gießen. Jauche und frischer Mist fördert die Anfälligkeit für Bakterienkrankheiten. Als Zierpflanzen gibt es viele verschiedene Arten in allen Farben.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

Die Wurzeln von *Primula veris* und *elatior* stehen unter Naturschutz!

*Vorkommen:* Europa, Asien, gemäßigte Zonen  
*Standort:* Wiesen, Laubwälder, feuchte Lagen, besonders auf Kalk- und Basaltböden  
*Beschreibung:*

<i>Primula veris</i>	<i>Primula elatior</i>
Blätter stark runzelig, in Rosette angeordnet	
Blätter und Blütenstengel behaart	
Blüten zu einer nickenden Dolde zusammengefaßt	
Blütenstengel 10-20 cm	10-30 cm
dottergelbe	hellgelbe Blüten
bis orangefarbene Blüten	
stark duftend	weniger stark duftend
grüner Blütenkelch	grüner Blütenkelch schlank
bauchig aufgetrieben	
Blütezeit: März-Mai	April-Mai
<i>Verwechslungsmöglichkeit:</i>	keine
<i>Sammelzeit für die Blüten:</i>	März-Mai
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Saponine, ätherische Öle, Vitamin C, Bitterstoffe
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Sonne/Venus

## SCHÖLLKRAUT

*Chelidonium majus* L.

Familie der Mohngewächse - *Papaveraceae*

Ein Bekannter erzählte mir einmal, er habe seiner Frau ein Glas frischen Schöllkrautsaft zu trinken gegeben - „für ihre Leber«. Mir blieb schier das Herz stehen! »Das Schöllkraut«, ging es mir blitzschnell durch den Kopf, »gehört zu den stark wirkenden giftigen Heilpflanzen. Es ist mit dem Schlafmohn verwandt und enthält wie dieser giftige Alkaloide. Bei Überdosis treten Schmerzen und Brennen im gesamten Verdauungstrakt; starke blutige Durchfälle mit schmerzhaften Koliken auf, der Tod tritt meist durch Atemlähmung ein. «

Mein Bekannter machte jedoch nicht den Eindruck eines trauernden Witwers, und so erkundigte ich mich eingehend nach dem Befinden seiner Gattin. Sie habe eine starke Hitze im Magen empfunden, sei umgefallen, fühle sich aber jetzt, nachdem sie den ersten Schreck überwunden, pudelwohl. Nachdem ich erleichtert aufgeseufzt hatte, konnte ich mich nur noch ausgiebig über die Roßnatur dieser Frau wundern. Wie sie ein ganzes Glas dieses ätzenden Pflanzensaftes hinunterschlucken konnte, ist mir ein Rätsel.

Es scheint wirklich Menschen zu geben, die eine Oberdosis Schöllkrautmedizin ohne Schaden vertragen, einen ähnlichen Fall berichtet Maurice Messegue in seinem »Heilkräuterlexikon«. Obwohl es in beiden Fällen gut ausgegangen ist, möchte ich trotzdem warnen, den Versuch an sich und anderen nachzuvollziehen. Das Schöllkraut gehört zu unseren stark wirkenden Heilpflanzen und sollte unbedingt richtig dosiert werden. Die alte Weisheit des Paracelsus bewahrheitet sich hier ganz besonders: nur die Dosis macht ein Gift. Das »giftige Unkraut« erweist sich, wissend angewandt, als wertvolle Heilpflanze. Mit dem Schöllkraut verbinden sich die Namen bekannter Ärzte, die diese Pflanze als zuverlässiges Heilmittel hoch geschätzt haben. Paracelsus hat das Schöllkraut oft verschrieben, Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, nahm es in seinen Arzneimittelschatz auf, Hufeland und sein Schüler Rademacher haben sich bei der Behandlung von Leber-, Galle- und Milzkranken auf das Schöllkraut verlassen. Der Arzt Karl Daniel und der Apotheker Dieter Schmaltz haben dem Schöllkraut 1939 sogar ein ganzes Buch gewidmet. Der bekannteste Patient, der die heilende Wirkung des Schöllkrautes am eigenen Leib erfahren hat, ist wohl Albrecht Dürer. Er erkrankte auf einer Reise an Malaria und litt seitdem an chronischer Malaria mit Milztumor und Leberschwellung. Er sandte seinem Arzt ein Selbstbildnis, worauf er die Stelle seiner Schmerzen kennzeichnete. Dieser

verordnete ihm daraufhin Schöllkraut. Vielleicht aus Dankbarkeit für diese Pflanze hat Dürer sein schönes Bild vom Schöllkraut gemalt.

Bricht man das frische Schöllkraut am Stengel oder den Blättern, so tritt an der Bruchstelle ein leuchtend gelber Milchsafte aus, der sich an der Luft zu einem dunklen Orange verfärbt. Er ist so ätzend, daß man damit Warzen und Hühneraugen »schmelzen« kann. Wie man heute weiß, wirkt er zellteilungshemmend und bakterientötend. So haben wir im nachhinein eine Erklärung für die alten Rezepte zur Behandlung von Warzen und Hühneraugen. Der Saft, auf Kleider gebracht, verursacht orangene Flecken, die schwer zu entfernen sind. Dies hat man sich früher zunutze gemacht, indem man damit Wolle und Stoffe färbte. Mit Alaun und Weinsteinrahm (in Apotheken erhältlich) vorgebeizte Wolle erhält einen wunderschönen kräftigen Orangeton. Die Farbe ist sehr haltbar. Aber auch Leder hat man früher mit Schöllkrautsaft gegerbt und gefärbt. Wandfarben bekommen einen schönen Orangeton durch Zusatz von Schöllkrautsaft. Das ausgefallenste Färberezept mit Schöllkraut beschreibt Tabernaemontanus (1731) in seinem Kräuterbuch. Als es noch keine chemisch hergestellten Haarfärbemittel gab, mußte man sich schon etwas einfallen lassen, um den Haaren die gewünschte Farbe zu verleihen. Der Kuriosität halber führe ich dieses Rezept hier an, ich habe es selbst nicht ausprobiert:

» Schön gel Haar zu machen: Nimm Schellkrautwurtzel sauber gereinigt / und Ferberrothwurtzel / jedes gleich viel nach deinem Gefallen / stosse sie zu einem reinen subtilen Pulver / und behalte es. Darnach nimm Baumöl ein Becherlein voll / thu darein frisch Schellkrautwurtzel / geschabet Buxbaumenholz / jedes 1 Loth / Römischen Kümmel / ein halb Loth / Saffran / 1 quintlein / guten weissen Wein zween Löffel voll: Laß diese Stück mit einander sieden / biß der Wein eingesotten ist / alsdann seihe es durch ein Tüchlein. Mit diesem Öl temperier das obgemeldte Pulver / daß ein Sälblein werde / und schmiere oder salbe damit die Haar wol / daß es also ein Tag und ein Nacht bleiben: des Morgens zwag das Haut mit einer Laugen die von Kolkrautstengeln / Eschen und Gerstenspreuer gemachet seye. «

Der Saft des frischen Schöllkrautes hat die alten Heilpflanzenkenner an den Gallensaft in der menschlichen Galle erinnert. Beide sind von ungefähr derselben Farbe, wirken ätzend, schmecken scharf und bitter. Auch die goldgelben Blüten des Schöllkrautes waren für sie ein Hinweis, daß es sich hier um eine Pflanze mit Wirkungen auf die Leber, Galle und Milz des Menschen handelt.

Auch Paracelsus, der wie alle anderen, die Schöllkraut gebrauchten, es für Leber- und Gallekrankheiten einsetzte, wies auf die Zeichen, die Signatur dieser Pflanze hin. Er konnte nicht nur die äußeren Merkmale wie Form, Farbe, Geschmack usw. deuten, sondern erkannte auch die inneren Merkmale einer Pflanze, ihre Ausstrahlung, ihre Gebärde. Nur ein Erkennen beider Ebenen führt zu einer richtigen Anwendung der Signaturenlehre. Es gab mit der Zeit immer weniger Menschen, die die inneren Zeichen einer Pflanze lesen konnten, und so verflachte diese Lehre.

Um das Schöllkraut gibt es noch Geheimnisse, die nie verraten wurden. Ein paar alte Namen, Geschichten und Märchen haben den Faden, der irgendwann weit zurück abriß, wieder aufgenommen und ein Stückchen weitergesponnen. Da gibt es Geschichten vom sagenhaften Goldkraut, der Goldwurz, mit dessen Hilfe man Gold herstellen kann. So manch einer ist ausgezogen, um diese Wunderpflanze zu suchen, und einige Glückliche haben sie auch wirklich gefunden. Eine schöne Fee mit goldenen Haaren, Celandine genannt (celandine ist der englische Name für Schöllkraut), hat die Suchenden geführt und sie zu dem Platz geleitet, wo das Goldkraut wächst. Die Alchimisten haben, so sagt man noch heute, aus dem Schöllkraut, d. h. dem Goldkraut, Gold hergestellt.

Und wirklich haben die Alchimisten für ihre Arbeiten Pflanzen verwendet, die besonders rein die Kraft eines bestimmten Planeten ausstrahlten. Im Schöllkraut erkannten sie die Sonnenkraft, und da das Gold ebenfalls der Sonne zugeordnet wird, haben sie es sicher für ihre Experimente verwendet.

Die Alchimie, die als Vorläuferin der heutigen Chemie gilt und deren Wurzeln bis ins frühe Ägypten zurückreichen, brachte uns als „Abfallprodukt« unter anderem die Erfindung des Porzellans und die Phosphorgewinnung. Wenig bekannt ist die alchimistische Heilkunde, die Spagyrik, die sich bis heute erhalten hat und sich in den Händen von Naturheilkundigen noch immer als gute Medizin erweist. Die Alchimisten suchten und fanden die reine Essenz der Pflanzen, die sie in Form eines „Pflanzensteines« oder spagyrischer Arzneien zur Heilung von Krankheiten verwendeten. Noch heute gibt es Firmen, die diese Heilmittel nach alten Rezepten herstellen. Die frischen wildgewachsenen Pflanzen werden einer Gärung und Destillation unterworfen, die Rückstände anschließend getrocknet und verascht. Diese Asche wird in dem Destillat gelöst. Im Rahmen dieses Buches kann ich nicht ausführlicher auf die Prinzipien der Alchimie und Spagyrik eingehen; für alle Interessierten hier einige Literaturangaben zum Weiterstudium: Alexander v. Bernus, Alchymie und Heilkunst, Helmut Gebelein, Alchemie. Besonders möchte ich das hervorragende und zum praktischen Arbeiten geeignete Buch meines Lehrers Prof. M. H. Junius empfehlen: Praktisches Handbuch der PflanzenAlchemie.

Die Wertschätzung der Alchimisten für das Schöllkraut drückt sich in dem Namen, den sie ihm gaben, aus: Coelidonum = Himmelsgabe. Für ihre Zubereitungen sammelten sie die Pflanzen zu entsprechenden Planetenstunden. Das Schöllkraut sollte zu einer Stunde gesammelt werden, zu der die Sonnenkräfte in diesem Sonnenkraut besonders wirksam sind: »wenn die Sonne im Löwen steht, der Mond im Widder, zur Stunde des Mittags sammle die Himmelsgabe.«

Verlassen wir die Alchimisten wieder und wenden uns dem Volksglauben zu, der sich um das Schöllkraut rankt. Auch in vielen Volksbräuchen finden wir das Schöllkraut wieder. Gemäß eines alten Brauches gilt diese Pflanze als Sinnbild für ein friedvolles, ausgeglichenes Leben. Hag und Streit kann gemindert werden, aggressive Menschen werden beruhigt, wenn sie sich ein Amulett aus der Schöllkrautwurzel umhängen. Es ist interessant, daß gerade der „Gallemensch«, der Choleriker, zu seelischen Mißstimmungen neigt. Ihm läuft leicht die Galle über, er ärgert sich über alles und jeden. Und gerade diesen Menschen hat man früher ein Amulett aus dem Schöllkraut empfohlen. Es gibt Pflanzen, die Sonne ins Herz bringen, die bei Melancholie und Traurigkeit das Gemüt aufhellen. Das Schöllkraut bringt die Sonne in Galle und Leber, es wirkt auf diese beiden Organe und gleichzeitig beruhigend auf das Nervensystem. Das Schöllkraut mit seinen fleischigen, lappigen, behäbig ausgebuchteten Blättern mit starker Wuchskraft, als Pflanze des Vegetativen, der Leber und der Galle, bringt mit seinem gelben Saft und den sonnigen Blüten Licht und Harmonie in das Stoffwechselgeschehen.

Das Schöllkraut hat wie viele andere Pflanzen eine besondere Verbindung zu einem Tier. Die Schwalben, so heißt es schon seit langer Zeit, haben den Menschen gezeigt, daß diese Pflanze ein Augenheilmittel ist. „Schöllkraut ist den Augen gesund! Das wird uns von den Schwalben kundt«

So heißt es in den Schriften der Schule von Salerno. Die frühesten Zeugnisse über diese seltsame Geschichte des Schöllkrautes mit den Schwalben finden wir bei Aristoteles (350 v. Chr.). Er behauptet, daß junge Schwalben, die erblindet sind, von ihren Müttern mit frischem Schöllkraut geheilt werden. Diese Geschichte hat sich bis in unsere Zeit hinein erhalten, und kein Autor, der über das Schöllkraut schrieb, vergaß darauf hinzuweisen.

Suchen wir uns in der Fülle der Literatur die betreffende Stelle im Kräuterbuch des Hieronymus Bock heraus: „Das bitter Schöllkraut haben die Schwalben nützlich ins Geschrei gebracht denn mit gemeltem (zerdrücktem) Schöllkrautsaft netzen sie ihren Jungen die Augen wieder auf.

Nach solch einer Einleitung in den alten Kräuterbüchern zum Kapitel Schöllkraut folgt dann meist eine sehr ausführliche Beschreibung, wie man das Schöllkraut zur Heilung von Augenkrankheiten, wie z. B. Star, Nachtblindheit, Bindehautentzündung verwendet. Es galt lange Zeit geradezu als Allheilmittel für Augenkrankheiten. 'Ich selbst habe noch nie jemand getroffen, der dieselbe Beobachtung wie Aristoteles gemacht hat und wie so viele nach ihm (oder haben sie nur abgeschrieben?)

Ich habe jedenfalls Schöllkrautpflanzen an einer Mauer in meinem Garten gepflanzt und werde die Schwalben in unserem Stall „genau im Auge behalten«. Die Geschichte mit den Schwalben und dem Schöllkraut findet sich auch auf vielen geistlichen Bildern wieder. Ein Schöllkraut bedeutet hier: „dieses heilt eure geistige Blindheit

Beide, Schöllkraut wie Schwalben, sind schon lange mit unserer Geschichte verbunden. Die Schwalbe wurde im Altertum »Lichtvogel« genannt und galt später als Christus- und Auferstehungssymbol. Die Schwalben lieben die Gesellschaft der Menschen und nisten gerne in Ställen. Auch das Schöllkraut ist gerne den Menschen nahe, ja es läuft uns regelrecht nach. Zusammen mit Holunder, Wegerich und Brennessel stellt es sich überall dort ein, wo menschliche Behausungen sind. Es »hält sogar die Stellung«, wenn wir Menschen schon lange einen Platz verlassen haben. Heinrich Marzell führt in seinem Buch »Unsere Heilpflanzen« solch eine Begebenheit an:

»Mitten im Walde ist das Auftreten dieser Pflanze eine befremdende Erscheinung. Das rätselhafte Vorkommen derselben im Walde zwischen Oppertshofen und Mauren (Schwaben, Bezirk Donauwörth) war aber bald erklärt, sobald man an derselben Stelle in einer Tiefe von 1-2 Meter auf die Mauern eines römischen Gebäudes stieß, welches seit einigen Jahren die Aufmerksamkeit der Archäologen auf sich gezogen hat. «

Das Schöllkraut scheint eine Vorliebe für Schlösser und alte Burgen zu haben. An deren Mauern findet man sicher ein paar Schöllkrautpflänzchen: Als Peter, der Zeichner der Bilder in diesem Buch, sich daranmachen wollte, das Schöllkraut zu zeichnen und in seiner näheren Umgebung keines finden konnte, riet ich ihm, zu einer alten Burg zu gehen. Und dort fand er das gesuchte Kräutlein in Hülle und Fülle.

Wer gerne das Schöllkraut kennenlernen möchte, es aber noch nie in der Natur gesehen hat, dem rate ich deshalb, beim nächsten Besuch einer Burg oder noch besser einer Burgruine nach einer Blume mit gelben Blüten Ausschau zu halten, die in der Nähe der Mauern wächst.

Sobald der erste Schnee geschmolzen ist, oft schon im Januar oder Februar, treibt das Schöllkraut aus seiner Wurzel eine hellgrüne Blattrosette, woraus sich später die ca. 50 cm hohe Pflanze entwickelt. Die zarten Schöllkrautblätter ähneln ein bißchen den Eichenblättern, sie sind genauso gebuchtet wie diese. Auch das wenig bekannte Milzkraut, *Chrysosplenium alternifolium*, erinnert in seiner Blattform und Blattfarbe an das Schöllkraut. Alle drei gehören zu den wenigen Pflanzen, die eine spezifische Wirkung auf die Milz haben. Im Gegensatz zu den ledrigen Eichenblättern fühlen sich die Schöllkraut- und Milzkrautblätter weich, kühl und etwas »lappig« an.

Die Schöllkrautblätter sind auf der Oberseite goldgrün, die Unterseite jedoch schimmert blaßblau. Der Hauptstengel teilt sich immer wieder bis zur Spitze in Seitensprossen. Über den saftig-grünen Blättern leuchten die goldgelben, vierstrahligen

Blütensternchen; in lockeren Dolden sitzen sie paarweise oder in Gruppen bis zu sechs Blüten an den Stengeln. Sie sind so zart und zerbrechlich, und wie um diesen Schatz zu schützen, neigt das Schöllkraut die Blütenstiele bei Regenwetter und zur Nachtzeit nach unten. Kaum ist eine Blüte verwelkt, erscheint schon eine neue. Von April bis September können wir das Schöllkraut blühen sehen. Aber dann wird es Zeit, daß sich auch aus den letzten Blüten die Samenschoten entwickeln. Diese sind lang, dünn und zeigen senkrecht nach oben. Die kleinen schwarzen und sehr ölreichen Samen tragen in ihrem Innern fleischige weiße Anhänge. Diese Anhänge sind ein Leckerbissen für Ameisen, sie sammeln die Samen auf, schleppen sie weg, verspeisen das weiße Fleisch und lassen den Samen liegen. So kommt es, daß manchmal an ganz ungewöhnlichen Orten wie Astgabeln, Mauerritzen, auf Türmen und in Baumlöchern ein Schöllkraut grünt.

## HEILWIRKUNG

Das Schöllkraut enthält zahlreiche Alkaloide, Bitterstoffe und Flavone. Hauptsächlich führt man seine Wirkung auf den Gehalt an Alkaloiden zurück. In seinem Milchsaft sind zehn verschiedene Alkaloide festgestellt worden. Ähnlich wie die Alkaloide des Schlafmohns, dem Verwandten des Schöllkrauts, nur viel schwächer, wirken die Schöllkrautalkaloide über das Zentralnervensystem beruhigend und krampflösend.

Gleichzeitig wirkt das Schöllkraut fördernd auf die Entleerung der Galle, steigert die Galleabsonderung, wirkt hautreizend, bakterientötend, harnsäurelösend und zellteilungshemmend.

In größeren Mengen wirkt das Schöllkraut giftig! Besonders Zubereitungen aus der Wurzel sollen sorgsam dosiert werden, da die Wurzel einen noch höheren Alkaloidgehalt besitzt als das Kraut. Der frische Saft kann bei empfindlichen Menschen auf der Haut Entzündungen und Allergien verursachen. Eventuell Gummihandschuhe beim Pflücken tragen.

In der heutigen Naturheilkunde wird das Schöllkraut hauptsächlich als Leber- und Gallemittel gebraucht. Wir stehen damit in der Reihe einer langen Tradition. Schon von Dioskurides (1. Jahrhundert n. Chr.) ist bekannt, daß er die Wurzel des Schöllkrautes mit Anis und Wein getrunken gegen Gelbsucht empfahl. In der Volksmedizin ist der Gebrauch des Schöllkrautes durch die Zeit hindurch lebendig geblieben, man hat z. B. Leberkranken in Eierkuchen eingebackene frische Schöllkrautblätter verabreicht. Die angesehenen Ärzte jedoch haben das Schöllkraut lange vergessen, und erst der Arzt Gottfried Rademacher, ein Schüler Hufelands, dem Behandler Goethes, hat ihm wieder zu gebührendem Ruhm verholfen.

Rademacher hatte beobachtet, daß er Gelbsucht in einem Drittel der damals üblichen Zeit heilen konnte als mit den gebräuchlichen Mitteln. Allerdings nur, wenn man die richtige Dosierung kennt. Man darf, wie er meint, damit nicht zu freigiebig umgehen, wenn man seine wahrhaft wohltätige Wirkung sehen will. Zum Beweis führt er in seinem Werk „Erfahrungsheillehre« (1848) folgenden Fall an:

„Einst kam ein geringer Mann vom Rheine zu mir, der die Gelbsucht im hohen Grade hatte. Auf meine Frage, ob er schon Arznei gebraucht, antwortete er: bloss ein Hausmittel habe er gebraucht, nämlich den Saft von Schellkraut, viermahl tags einen Fingerhut voll. Sein Uebel sei aber, statt besser zu werden, schlimmer; geworden; denn seit vierzehn Tagen, wo er dieses Mittel gebraucht, sei das Hellgelb seiner Haut in Dunkelgelb verändert, und die Spannung in der Oberbauchgegend so sehr vermehrt, dass er dem Handel nicht mehr traue und deshalb meine Hülfe begehre. Ich gab diesem Manne eine Unze (ca. 31 Gramm) Schellkrauttinktur, und liess ihn fünfmal tags funfzehn Tropfen jedesmahl nehmen. Als die Unze verzehrt war, kam er abermahls zu mir, und ich hörte von ihm, dass der freie Erguss der Galle in den Darmkanal wieder hergestellt sei, denn seiner Aussage nach waren seine Excremente wieder braun. Ich gab ihm jetzt noch eine Unze Tinktur mit der Vorschrift, nur viermahl tags davon zu gebrauchen, bis die gelbe Farbe der Haut ganz verschwunden sein würde. Die gänzliche Herstellung ist auch ohne weiteren Anstoss erfolgt.«

Dieser Fall Rademachers zeigt, daß eine Pflanze in falscher Dosierung genau die Krankheit erzeugen kann, die sie bei richtigem Gebrauch heilt:

Die Dosierung Rademachers bei chronischer Lebererkrankung:

*2-3 Tropfen der Tinktur 4- bis 5mal täglich.*

In seiner Erfahrungsheillehre hat Rademacher die Herstellung seiner Schöllkrauttinktur genau angegeben:

### *Tinctura Chelidonii*

Man nimmt: frisches, blühendes Schöllkraut in beliebiger Menge, zerstößt selbiges in einem steinernen Mörser, preßt es stark aus, und vermengt den erhaltenen Saft mit gleichen Teilen höchst rectificirtem Weingeist (90 %). Unter öfterem Umschütteln digerirt man einige Tage hindurch (ziehen lassen) und filtriert dann (Kaffeefilter).

Diese Tinktur hilft bei Gallenleiden wie Gallenblasenentzündung, Gallensteinen, Beschwerden nach einer Gallenoperation, Gallengangsentzündung. Da sie entkrampfend wirkt, hilft sie besonders bei krampfartigen Gallenbeschwerden mit Neigung zu Koliken.

Auch wird sie verwendet bei Leberleiden wie Gelbsucht, besonders mit Ikterus (starker Gelbfärbung der Haut und des Augenweiß) und Leberschwellung. Bei ernsthaften Leber- und Gallenkrankungen sollte die Anwendung mit Schöllkraut unbedingt mit dem behandelnden Heilpraktiker oder Arzt abgesprochen werden.

Statt der Tinktur kann man auch das getrocknete Schöllkraut für Tees verwenden. Es hat nicht mehr soviel Kraft wie die Tinktur oder der frische Saft. Das Schöllkraut muß sehr sorgfältig getrocknet werden, eventuell im Backofen antrocknen. Am besten sammelt man die blühende Pflanze an einem sonnigen Tag zur Mittagszeit, auf keinen Fall früh morgens, wenn die Pflanze noch feucht vom Tau ist. Sie ist dann sehr viel schwieriger richtig zu trocknen.

#### *Dosierung des Tees:*

1 schwach gehäufter Teelöffel des getrockneten Krautes mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen. 12 Tassen täglich.

Das Schöllkraut kann man gut mit anderen Leber- oder Gallenpflanzen mischen.

#### *Lebertee*

<i>Schöllkraut (Herba Chelidonii)</i>	10 g
<i>Wegwartenwurzel (Radix Cichorii)</i>	10 g
<i>Mariendistelsamen (Fructus Cardui Marianae)</i>	15 g
<i>Löwenzahnkraut und -Wurzeln (Radix Taraxaci cum Herba)</i>	15 g
<i>Erdrauchkraut (Herba Fumariae)</i>	10 g
<i>Boldoblätter (Folia Boldo)</i>	10 g

1 Teelöffel der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen, abseihen. 2-3 Tassen täglich.

In der Volksheilkunde kennt man das Schöllkraut zum Vertreiben von Warzen. Hierfür trägt man den frischen Saft, so wie er aus den abgebrochenen Stengeln quillt, auf die Warzen und auch auf Hühneraugen auf. Täglich wiederholen. Der Saft wirkt ätzend und sollte nicht auf die umgebenden Hautpartien gebracht werden.

Die Alkaloide des Schöllkrautes wirken krampflösend auf die glatte Muskulatur der Gallenwege und des Magen-Darmtraktes. Deshalb wird das Schöllkraut gerne verordnet bei krampfartigen Beschwerden in diesen Bereichen. Erst in letzter Zeit ist man auch auf die krampflösende und beruhigende Wirkung des Schöllkrautes bei Asthma aufmerksam geworden und gebraucht es bei asthmatischen Anfällen, krampfartigem Husten und chronischem Reizhusten. Das Schöllkraut wirkt hier krampfmildernd über das Zentralnervensystem.

#### *Hustentropfen*

<i>Schöllkrauttinktur</i>	20 g
<i>Sonnentautinktur (Drosera rotundifolia)</i>	20 g
<i>ätherisches Thymianöl</i>	3 Tropfen

Gut miteinander verschütteln. Bei Reiz- und Krampfhusten mehrmals täglich 10 Tropfen einnehmen. Dazu Biberneltee trinken. Schöllkraut ist in der Apotheke erhältlich als „Herba Chelidonii« (ganzes Kraut), „Radix Chelidonii« (Wurzel), „Tinctura Chelidonii Rademacheri« (Tinktur nach Rademacher).

Medikamente, die Schöllkraut enthalten: Pecteschöll, Chelidonium Strath, Panchelidon, Mediolax, Cheliforton, Chelicyn, Chefachol, Cholhepan, Chelidophyt, Esberigal, Hepata, Hepar N. Die homöopathische Urtinktur wird aus der frischen Wurzel hergestellt: Chelidonium 0.

## **Kommission E**

Für das Schöllkraut wurde 1985 eine Monographie erstellt. Als Anwendungsgebiete werden angegeben: Krampfartige Beschwerden im Bereich der Gallenwege und des Magen-Darm-Traktes.

Gegenanzeigen, Wechselwirkungen und Nebenwirkungen werden nicht beschrieben. Vorschrift zur Dosierung:

Die mittlere Tagesdosis soll 2-5 g der Pflanze bzw. 12-30 mg Gesamtalkaloide, berechnet als Chelidonin, nicht überschreiten.

#### *Weitere Leber-Gallenpflanzen*

<i>Artischocke (Cynara scolymus):</i>	Leber
<i>Bärlapp (Lycopodium clavatum):</i>	Leber
<i>Berberitze (Berberis vulgaris):</i>	Leber, Niere
<i>Bitterholz (Quassia amara):</i>	Leber, Wassersucht
<i>Boldoblätter (Peumus Boldus Molina):</i>	Leber, Galle, Blase und Nieren anregend



<i>Faulbaumrinde (Rhamnus frangula):</i>	Galle, Verstopfung
<i>Gelbwurzel (Curcuma longa):</i>	auch Curcuma genannt, als Gewürz verwendet zu Reis, Eier, Saucen - Leber
<i>Kunigundenkraut (Eupatorium cannabinum):</i>	Leber, Milz, Galle
<i>Labkraut (gelbes) (Galium verum):</i>	Leber, Magen-Darm-Katarrh
<i>Löwenzahn (Taraxacum officinale):</i>	Leber, Galle, Niere, Bauchspeicheldrüse
<i>Mariendistel (Cardus marianus):</i>	Leber, Hormonhaushalt anregend - besonders für Frauen
<i>Odermennig (Agrimonia eupatoria):</i>	Leber, Magen anregend
<i>Pfefferminze (Mentha piperita):</i>	Galle, Magen
<i>Rettich, schwarzer (Raphanus sativus var. niger):</i>	Leber, Galle - als Gemüse, Salate oder frischer Saft
<i>Safran (Crocus sativus):</i>	Leber, Galle entkrampfend, als Gewürz zu Reis, Eierspeisen, weißen Saucen, Süßspeisen
<i>Wegwarte (Cichorium intybus):</i>	Leber, Galle, Milz

## ANBAU

Vom Schöllkraut sind Samen und Pflanzen erhältlich. Es stellt keine großen Ansprüche an den Boden und wächst sogar auf sehr kiesigem Grund. Am liebsten steht es entlang der Hauswand oder entlang einer Mauer an einer schattigen Stelle. Wir säen im Frühjahr und vereinzeln auf 20 cm. Seine Samen werden von Ameisen verschleppt. Das Schöllkraut ist eine ausdauernde Staude und kommt im nächsten Jahr wieder neu.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

(*Chelidonium majus*)

<i>Vorkommen:</i>	Nord- und Zentraleuropa, Mittelmeergebiet, Asien, Nordamerika
<i>Standort:</i>	besonders in der Nähe bewohnter Orte, Hecken, Schuttplätze, Ruinen, Burgen
<i>Beschreibung:</i>	30-50 cm hohe Pflanze, runder, verzweigter Stengel, Stengel und Blätter locker behaart, untere Blätter gefiedert, obere fiederspaltig, buchtig gekerbt, Oberseite goldgrün, Unterseite bläulich, Blüten goldgelb, vierzählig in Dolden 2-6 Blüten. Samen in langen aufrechten Schoten. Blütezeit: April-Oktober
<i>Verwechslungsmöglichkeiten:</i>	keine (Merkmal: orangener Saft in allen Teilen)
<i>Sammelzeit:</i>	frische blühende Pflanze im Juli, eventuell nach astrologischer Konstellation (siehe Text)
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Alkaloide 0,1-1%, Flavonoide, Saponin, Carotinoide, Bitterstoffe
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Sonne/Jupiter

## STORCHSCHNABEL

*Geranium robertianum* L.

Familie der Storchschnabelgewächse - *Geraniaceae*

Die stolzen schönen Geranien unserer Balkone haben einen kleinen stinkenden Bruder. Er drückt sich an Mauern, an Zäunen und in schattigen Wäldern herum. Manche Leute finden, er stinke widerlich nach Motten und Ziegenböcken. Nicht viele kennen ihn beim Namen oder wissen gar von seinen Heilkräften.

Die Verwandtschaft läßt sich nicht leugnen. Geranien wie Storchschnabel tragen das untrügliche Familienabzeichen: ihre Frucht gleicht dem langen Schnabel eines Storches. In Griechenland fühlte man sich eher an den Schnabel eines Kranichs erinnert, denn „Geranium« ist abgeleitet vom griechischen geranos - der Kranich.

Die Geranien, oder wie sie früher genannt wurden, die Pelargonien, sind keine einheimischen Pflanzen, sie vertragen unsere kalten Winter nicht, sie müssen an einem frostsicheren Ort überwintern. Zu Beginn des 18. Jahrhunderts waren sie aus der Kapkolonie nach England eingeführt worden. Mitte des letzten Jahrhunderts hielten sie in Deutschland Einzug, und bald waren sie so beliebt, daß sie kein Blumenfreund mehr missen wollte. Doch es war nicht ihrer kleinen, zartrosa Blüten wegen, weshalb man die Geranien so liebte, sondern man schwelgte im süßen Duft ihrer Blätter. Duftgeranien haben einen frischen, kräftigen Grundduft, der sich je nach Art mit dem Duft von Zitronen, Orangen, Zimt, Muskat, Fichtennadeln, Rosen usw. mischt. Die zwei großen Zitronenduftgeranien, die hier am Fenster neben meinem Schreibtisch stehen und den ganzen Raum mit ihrem fröhlichen Duft erfüllen, könnten mich dazu bewegen, noch einige Seiten überschwenglichen Lobes über Duftgeranien zu schreiben. Doch ich will mich kurz fassen, denn schließlich geht es in diesem Kapitel um ihren kleinen Bruder, den Storchschnabel. Ich möchte nur noch

erwähnen, daß aus den Blättern der Duftgeranien, die hauptsächlich in Afrika, Spanien und auf der Insel Reunion angebaut werden, das Geranienöl hergestellt wird. Dieses Öl, *Oleum geranium*, bei uns in Apotheken erhältlich, wirkt stark stimmungshhebend und wird in der Dufttherapie mit großem Erfolg bei Depressionen verwendet. Außerdem wirkt es äußerlich angewendet antiseptisch und wundheilend. Im Raum verdampft, hält es Mücken und Motten ab.

Leider sind die Duftgeranien ganz aus der Mode gekommen und auf unseren Blumenmärkten fast kaum zu finden. Sie wurden abgelöst von den Blütengeranien.

Vom Duft des Storchschnabels gibt es nicht viel Überschwengliches zu berichten. Es spricht für sich, daß er oft genug „Stinkender Storchschnabel« genannt wird. Ich finde, „stinken« ist übertrieben, er riecht eben etwas herb.

Interessant ist, daß er trotzdem eine ähnliche Wirkung wie die Duftgeranien auf das menschliche Gemüt zu haben scheint, denn fast alle alten Kräuterheilkundigen loben den Storchschnabel als gutes Mittel gegen Melancholie.

Hildegard von Bingen empfahl ihn dafür schon vor 800 Jahren in einer Mischung mit Poleiminze und Raute. Paracelsus verschrieb seinen trübsinnigen Patienten die gleiche Mischung, pulverisiert aufs Brot gestreut. Nach ihm stärkt diese Mischung das Herz und macht fröhlich. So wirken die ganz gegensätzlich duftenden Geschwister, Duftgeranie und Storchschnabel, auf die gleiche Weise auf unsere Stimmung, die eine über den Duft, der andere über den Magen.

Wir werden im Laufe dieses Kapitels noch mehr Übereinstimmungen zwischen den so scheinbar ungleichen Pflanzengeschwistern finden und am Ende vielleicht über den kleinen stinkenden Bruder nicht mehr die Nase rümpfen.

Der Storchschnabel ist eine einheimische Pflanze. Im Gegensatz zu den Geranien ist er keine Staude, sondern ein einjähriges Gewächs, d. h. am Ende des Jahres stirbt die Pflanze ab. Wir finden den Storchschnabel an Mauern, auf Steinhäufen, an Zäunen, in schattigen Wäldern. Er liebt es, sich in die Ritzen der Mauersteine zu hängen, seine lange, dünne, weißlich-braune Wurzel zwängt sich zwischen noch so engen Mauerritzen hindurch. Ich wundere mich, wie diese feine, dünne Wurzel das manchmal große, weitausgebreitete Pflanzenbüschel an seinem Ende in der Mauer halten kann. Früher, in Hungerszeiten, hat man die Wurzel des Storchschnabels als Gemüse gegessen, weshalb er noch heute in manchen Gegenden Himmelsbrot, Adebarsbrot oder Notbrot genannt wird. Die alten Römer scheinen an diesem Gemüse Gefallen gefunden zu haben, ihr „pulmenia«, wie sie es nannten, war eine beliebte Zutat. Frisch schmecken die Wurzeln wie Pastinaken, gekocht in einer Bechamelsauce oder überbacken sind sie eine Delikatesse.

Am oberen Ende der Pfahlwurzel, dicht über dem Boden, entspringen strahlenförmig die runden Äste. Meist sind sie, besonders an der Basis, in tiefes Rot getaucht. In schönem Kontrast dazu stehen die weißen, abstehenden Haare, mit denen die ganzen Äste besetzt sind. Der Storchschnabel wirkt etwas zerbrechlich mit den sparrig gespreizten Verästelungen. Auch die Blätter sind oft blutrot gefärbt, je nach Pflanze mehr oder weniger. Die Färbung scheint mit der Bodenbeschaffenheit zusammenzuhängen, je steiniger und trockener der Boden, um so dunkler die Pflanzen.

Auch die Größe des Storchschnabels hängt vom Boden ab. Auf fettem, feuchtem Boden erreicht er eine Höhe bis zu 50 cm, auf trockenem, steinigem Boden bleibt er kleiner. Die Form der Storchschnabelblätter erinnert wieder an die Geranien. Sie sind sogar noch feiner und nicht so derb, denn der Storchschnabel muß sich nicht gegen sengende, austrocknende Hitze schützen wie die Geranien in ihren Ursprungsländern. Ein Storchschnabelblatt ist in seinem Gesamtumriß dreieckig und besteht aus drei bis fünf getrennten Teilblättchen. Ihre besondere Form nennt die Botanik „fiederschnittig-gelappt«. Als Laie kann man sich darunter wenig vorstellen, am besten, man schaut sich solch ein schönes Storchschnabelblatt einmal an. Die blutroten, feingeformten Blätter behalten beim Pressen ihre Farbe, und ich verwende sie gern zum Aufkleben auf Briefpapier, Papierlampenschirme und was mir sonst noch einfällt.

Die Blüten des Storchschnabels sind wirklich entzückend. Zu zweien sitzen sie am oberen Ende der Blütenstiele. Ihre fünf Kronblätter sind rosa- oder karmesinfarben, und bei näherem Hinschauen entdecken wir in ihnen je drei weiße Nervenstreifen. Auch die Duftgeranien haben solch zarte rosafarbene Blüten. Aber das Besondere dieser Blüten kommt noch. Zur Samenreife überragt ihr Griffel die Staubgefäße und trägt fünf gekrümmte Narben. Er verlängert sich zum besagten storchschnabelförmigen Gebilde. Wenn die Samen reif sind, lösen sich die Fruchtblätter, dabei krümmen sich die Fruchtschnäbel elastisch aufwärts und schleudern die Samen weit durch die Luft. Der Reiherschnabel, *Geranium cicutarium*, ein enger Verwandter des Storchschnabels, hat besonders lange Fruchtschnäbel. Seine Samen besitzen eine spiralig geförmte Granne, die sich bei unterschiedlicher Luftfeuchtigkeit in den Boden einbohren kann. Vor ein paar Jahren entdeckte ich einmal in Österreich an einem Haus eine seltsame Wetteruhr. In der Mitte eines Papierkreises, der mit verschiedenen Angaben wie »besser«, »schlechter« oder »feuchter« beschrieben und in einem Glaskästchen befestigt war, steckte die kleine Spirale einer Reiherschnabelfrucht. Der Besitzer dieser Pflanzenwetteruhr versicherte mir, daß sie mindestens genauso zuverlässig das Wetter vorhersage wie ein Barometer. Da es bei uns viele verschiedene Storchschnabelarten gibt (in Mitteleuropa etwa 20), sollte ich den Reiherschnabel etwas näher beschreiben für alle, die ihn auch für eine Wetteruhr suchen möchten. Er trägt meist mehr als zwei Blüten an einem blattlosen Blütenstiel. Die purpurnen Blüten sind weißlich gefleckt. Der Reiherschnabel hat kleinere Blätter als der Storchschnabel, die sehr rau behaart sind. Wir finden ihn an Wegen oder als Unkrautbestände in Hackkulturen.

Von allen Storchschnabelarten wird vor allem der »Stinkende Storchschnabel« als Heilpflanze verwendet. Er trägt viele geheimnisvolle Namen, die uns seine Geschichte und Heilwirkung verraten: Biswurmkraut, Ruprechtskraut, Robertsakraut, Grintkraut, Rotlaufkraut, Gottesnadenkraut, Warzenkraut, Orvale.

Beginnen wir beim vielleicht ältesten überlieferten Namen des Storchschnabels: Orvale. Dieser Name führt uns ins Märchen- und Feenreich. Dort treffen wir die Orvalen, Geister des Wassers und der Luft. Sie haben die Kraft, bestimmte Krankheiten, besonders die der Tiere, zu heilen. Der Storchschnabel stand in irgendeinem geheimnisvollen Zusammenhang mit diesen Wasser- und Luftwesen.. Sie konnten durch diese Pflanze ihre heilenden Kräfte wirken lassen. Man hat den Storchschnabel in früheren Zeiten hauptsächlich in der Tierheilkunde verwendet, besonders zur Behandlung von Blutharnen und Seuchen. Dieses Wissen scheint sehr alt zu sein und geht sicher bis in germanische oder keltische Kräuterheilkunde zurück. Schon 1731 bemerkt Tabernaemontanus in seinem Kräuterbuch dazu, daß diese Anwendung nicht aus der klassischen Literatur, sondern aus der Volksheilkunde stammt.

»Der Namen diese :Krauts Gottsgenad / darmit es sonderlich bey dem gemeinen Mann bekannt / gibt genugsame Anzeigung / daß es solchen von wegen seiner vielfaltigen Krafft / Wirkung und Tugend halben / damit es von Gott dem Allmächtigen begabet ist / empfangen hat / wiewol es sehr wenig von den Aertzten unserer Zeit innerlich im Leibe gebraucht ist worden / als die seine Wirkung und Eigenschafft nicht gewußt / und ihnen dieselbigen unbekannt gewesen sind / sintemal in ihren Schrifften / die innerlichen Wirkungen dieses heilsamen Gewächs sie garnicht mit dem geringsten gedacht haben. Aber es haben die Bauersleuth uns erstlich müssen anzeigen / daß es auch wol und ohne Gefahr nützlich im Leibe möge gebraucht werden / ohngesehen / daß es biß daher allein zu vielen äusserlichen Schäden gebraucht worden ist. Dann dieses Kraut / wie die tägliche Erfahrung bezeuget / dem Rindvieh ein fast nützlich Kraut ist / vornemlich aber wann demselben der Harn verstanden ist / gibt man ihme das Ruprechtskräüt / zu Pulver gestossen mit Wein zerrieben / und geusset es ihme warm ein...  
Daher ist auch von fleißigen Haußvätern diesem nachgedacht worden / daß man dieses Kraut auch in die Wiesen gepflanzet / davon dann das Heu eine solche Krafft bekommen soll / daß es dem Rindvieh viel gutes thun / und es von dem Nierenstein erledigen / so der vorhanden / und auch darvon bewahren soll. «

Den Milzbrand, eine gefährliche Tierseuche, versuchte man früher mit dem Kraut Orvale zu heilen. Daran erinnert noch sein alter Name Biswurmkraut, denn Milzbrand wurde damals Biswurm genannt. Auch Rotlauf ist eine alte Bezeichnung für Milzbrand, und noch heute kennt man den Storchschnabel in manchen Gegenden unter dem Namen Rotlaufkraut.

Wer glaubt heute noch an die Hilfe der Orvalen? Aber um die Hilfe eines Heiligen beten wir noch immer. Die alten hilfreichen Geister, die durch die Pflanzen wirkten, wurden nach der Christianisierung durch Heilige ersetzt. Noch heute bringen wir die Kraft eines bestimmten Heiligen mit einer Pflanze in Verbindung wie z. B. beim Johanniskraut oder der Mariendistel. Die Orvalen, deren Kraft man einst im Storchschnabel wirken sah, wurden abgelöst vom heiligen Ruprecht oder Robert. Er war Erzbischof von Salzburg und soll der Sage nach seine Fisteln und Geschwüre mit dem Storchschnabel geheilt haben. Nach ihm wird das Storchschnabelkraut noch immer Ruprechtskraut genannt.

Viele leiten den Artnamen des Storchschnabels, „robertianum«, jedoch nicht von Robert oder Ruprecht ab, sondern beziehen ihn auf die rote Farbe der Pflanze. Es ist wirklich auffällig, wie blutrot manche Storchschnabelpflanzen gefärbt sind. Dies galt den Alten als eindeutige Signatur dafür, daß man mit dieser Pflanze »rote Krankheiten« heilen könne. Man gebrauchte deshalb das »Herba rubra« zur Stillung von blutigen Durchfällen, zur Behandlung von offenen Wunden, besonders von offenen Beingeschwüren. Der Pflanze wurde eine besondere Kraft zugesprochen, rote Ausschläge und Ekzeme heilen zu können. Der Name Grintkraut verweist auf die Verwendung des Storchschnabels bei Ausschlägen.

Außer der Storchschnabelform der Früchte sah man in dieser Pflanze noch eine weitere Verbindung zum Kinder bringenden Glücksvogel: Frauen, die sich vergeblich ein Kind gewünscht hatten, riet man damals, viel Storchschnabeltee zu trinken und ein Amulett aus seiner Wurzel zu tragen.  
Und bei soviel Heilkraft ist es verständlich, daß man den Storchschnabel Gottesgnadenkraut nannte.

## HEILWIRKUNG

Ebenso wie die alten Kräuterheilkundigen können wir der Signatur des Storchschnabels trauen und das „Herba rubra« zum Heilen von Blutungen, Durchfällen, Geschwüren, Ausschlägen usw. verwenden.

Die heutige Naturheilkunde kennt den Storchschnabel als gutes Mittel gegen Durchfälle, besonders wenn diese mit blutigem Stuhlgang verbunden sind, denn durch seinen Gehalt an Bitterstoffen und Gerbstoffen wirkt er zusammenziehend und blutstillend. Er hilft aber auch bei chronischen Entzündungen des Magens und des Dünndarms und wird häufig zur Behandlung von Sommerdurchfällen verwendet.

Man kann den Storchschnabel als Tee, Wein, Pulver, Tinktur oder Saft einnehmen. Für den inneren Gebrauch bevorzuge ich ihn als Wein oder Tinktur, äußerlich wirkt er am besten als Frischsaft.

Für die Zubereitungen sammeln wir die frische, blühende Pflanze -für den inneren Gebrauch die großen grünen, für äußere ' Anwendungen die kleinen blutroten. Zum Trocknen hänge ich die ganzen Pflanzenbüschel an einem schattigen, luftigen Ort wie Wäsche auf eine Leine. Sind die Pflanzen ganz getrocknet, werden sie kleingeschnitten und gut verschlossen aufbewahrt. Auf eine Tasse Wasser rechnet man 2 Teelöffel des getrockneten Tees. Der Tee wird nicht gekocht, sondern nur kalt übergossen. Über

Nacht ziehen lassen. Tagesdosis 2 Tassen. In akuten Fällen 3-4 Tassen. Für die Tinktur fülle ich ein dunkles Schraubglas mit frischem, zerschnittenem Storchschnabelkraut und gieße mit 70prozentigem Alkohol auf, so daß alles gut bedeckt ist. 3 Wochen stehenlassen, gelegentlich schütteln, abseihen und in Tropfflaschen füllen. Die Tinktur eignet sich besonders für die Reiseapotheke unterwegs. In akuten Fällen nimmt man stündlich 20-30 Tropfen.

Für die Behandlung chronischer Entzündungen im Magen-Darmbereich empfehle ich den Storchschnabel als Wein zubereitet. Schon in den alten Kräuterbüchern wird der Storchschnabel mit Wein angesetzt als die ihm entsprechende Zubereitungsart beschrieben. Ein großes Schraubglas wird mit frisch gepflücktem, zerschnittenem Storchschnabelkraut zur Hälfte gefüllt und mit einem guten Rotwein übergossen, so daß das Glas ganz voll ist. Rotwein selbst hat eine zusammenziehende und beruhigende Wirkung auf die Magenschleimhäute. Nach 2 Wochen wird abgossen, und der Wein kann likörglasweise vor dem Essen genossen werden.

Für die äußere Anwendung eignet sich am besten der frisch ausgepreßte Saft. Im Winter muß man sich mit einem starken Tee oder der Tinktur behelfen. Mit dem Saft werden die zu behandelnden Stellen beträufelt oder aber man verwendet ihn zu Kompressen und Umschlägen. Er hilft bei Wunden, Geschwüren, Fisteln, Ekzemen, hartnäckigen Hautkrankheiten, Wundrose (auch Rotlauf genannt, weshalb der Storchschnabel auch den Namen Rotlaufkraut trägt) und bei wunden Brustwarzen. Als Umschläge bei offenen Beinen habe ich sehr gute Erfolge beobachtet.

Nicht vergessen sollten wir die Anwendung des Storchschnabels bei Melancholie und Traurigkeit. Die Anlage zu dieser Gemütsverfassung hängt oft mit Ansammlungen von Giftstoffen im Körper zusammen. Da der Storchschnabel eine stoffwechsellanregende Wirkung hat, kann dies vielleicht eine Erklärung für seine Heilwirkung sein. Paracelsus empfiehlt den Storchschnabel getrocknet als Pulver, zu gleichen Teilen mit Polei und Raute aufs Brot gestreut. Andere schwören auf die Zubereitung als Wein.

*Wein für ein fröhliches Herz*  
nach einem alten Rezept

*Storchschnabel*  
*Weinraute* je 1 Handvoll  
*Poleiminze*  
*1 Liter guter Rotwein*

Die frischen blühenden Pflanzen zerschneiden und in ein Schraubglas füllen. Mit dem Wein übergießen, 2 Wochen ziehen lassen. Weinraute und Poleiminze sind als Gartenstand erhältlich (siehe Bezugsadressen).

Storchschnabel ist in der Apotheke als »Herba Geranii Robertiani« erhältlich.

Medikamente, die Storchschnabel enthalten: Geranium Oligoplex, Boldo »Hanosan« Mixtur Lymphomyosot. Geranium Robertianum 0, die homöopathische Essenz oder Urtinktur, wird aus der frischen blühenden Pflanze hergestellt.

## TIERHEILKUNDE

Der Storchschnabel ist ein altes Heilmittel für Rinder. Er gilt als Stärkungsmittel und wird von den Bauern seit langem bei Blutharnen, Harnverhalten und Nierenentzündung angewendet. Zur Behandlung von Wunden und Geschwüren eignet sich wie beim Menschen der frisch ausgepreßte Saft. Hautausschläge der Schweine mit frischem Saft bestreichen.

## ANBAU

Der stinkende Storchschnabel ist ein einjähriges oder einjährigüberwinterndes Kraut. Wir können Samen oder auch Pflanzen kaufen. Es sät sich selbst aus und vermehrt sich ziemlich schnell. Sehr schön wirkt er, wenn wir ihn in die Ritzen einer Mauer pflanzen. Er liebt feuchten Boden und schattige Stellen, wächst aber auch an trockenen, sonnigen Standorten.

Als Zierpflanzen gibt es ganz entzückende Arten: für den Steingarten niedrigwachsende wie z. B. Geranium sanguineum var. prostratum mit zartrosa Blüten. Für Wiesen als Streublumen Geranium grandiflorum, der Nepal-Storchschnabel, eine braune Art, Geranium phaeum, und der schöne blaublütige Wiesenstorchschnabel, Geranium pratense, für die Wildblumenwiese.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

(Geranium robertianum)

*Standort:* Mauern und Felsritzen, Wälder, Hecken, Ödplätze  
*Beschreibung:* 10-50 cm hohe Pflanze, rötlich, dünne, sparrig verzweigte Stengel, Blätter, Stengel und Kelchblätter weichbehaart, Blätter im Umriß dreieckig, in drei bis fünf Teile

aufgeteilt, fiederschnittig gelappt, Blüten rosa, karmin oder lila. Fünf Kronblätter mit 3 weißen Nerven,  
ca. 2 cm lange, schnabelförmig zugespitzte Fruchtknoten.

*Verwechslungsmöglichkeiten:* eventuell mit anderen Storchschnabelarten. Der medizinisch verwendete Storchschnabel hat rot überlaufene Stengel und einen eigenartigen scharf-herben Geruch  
*Sammelzeit:* April bis September  
*Inhaltsstoffe:* Bitterstoff, Geraniin, Gerbstoffe, ätherisches Öl  
*Vorkommen:* Europa, Nordafrika, Asien, Nordamerika  
*Astrologische Zuordnung:* Mars/Venus

## TAUSENDGÜLDENKRAUT

*Centaurium erythraea Rafn.*

Familie der Enziangewächse - *Gentianaceae*

„Überdrüssig meiner Schulden will ich ein paar Tausend-Gulden-Kräuter in den Garten pflanzen. Jahr um Jahr will ich den ganzen Guldenschatz zusammenlegen, Kunst und Wissenschaften pflegen, und zum Kummer meiner Erben einst als Kräuterkrösus sterben.«

Ein Schluck vom Tee aus diesem Kräutlein klärt jeden ganz unmißverständlich darüber auf, wofür die Pflanze ihre 1000 Gulden wert ist. Der Mund zieht sich zusammen, die Geschmacksnerven reagieren überstürzt, und so mancher, der mutig und gesundheitsentschlossen seine erste Tasse Tausendgüldenkrauttee hinuntergeschluckt hat, verzieht sein Gesicht und schimpft darauf mit einem: »Pfui Teufel, ist das bitter!«

Aber, und deshalb wird der »vernünftige« Kranke sicher wieder zur Tasse Tausendgüldenkrauttee greifen, »was bitter dem Mund, ist dem Magen gesund«.

Ein Kraut, das so bitter ist, daß es die alten Römer zu Recht fel terrae (Erdgalle) nannten, hat die Kraft, unser Verdauungssystem außerordentlich anzuregen. Es vermehrt die Magensaftproduktion und fördert die Tätigkeit der Galle. Früher hat man es außerdem zur Behandlung von schweren Fieberkrankheiten, Bissen und Verletzungen gebraucht. Und ist ein Kraut, das einem die Gesundheit nach diesen Krankheiten wieder schenkt, nicht seine 1000 Gulden wert? Keine Angst, wir müssen sie nicht bezahlen, wir bekommen dieses Heilmittel sogar geschenkt. Daran hat Kräuterpfarrer Kneipp auch gedacht, als er dazu meinte: »Der Name lautet auf eine hohe Summe, die Hilfe spendet das Kraut einem jeden umsonst. «

Auch dieser große Kenner der Heilpflanzen hat das Tausendgüldenkraut hoch geschätzt und seinen Patienten bei Fiebern und Magenbeschwerden oft verordnet.

Die hohe Wertschätzung für das Tausendgüldenkraut hat sich im Lauf der Jahrhunderte noch gesteigert. Erst im 15. Jahrhundert taucht dieser Name auf, davor hieß es noch ein »Hundertguldenkraut«. Diese Wertsteigerung beruht, wie es heißt, auf einer Verwechslung. Zur Erklärung der ursprünglichen Namensgebung müssen wir uns wieder einmal ins antike Griechenland versetzen. Dort treffen wir einen Bekannten vom Kapitel über die Schafgarbe wieder, Chiron, den weisen und heilkundigen Centauren. Wer es vergessen hat: Centauren sind Wesen, halb Mensch, halb Pferd. Ein besonders gescheites Exemplar dieser Gattung war Chiron, der den griechischen Helden Herakles, Achill, Jason, Askulap die Heilkunde beigebracht haben soll. Die durch Pfeile verursachten eitrigen Wunden an seinen Pferdebeinen heilte er mit dem Tausendgüldenkraut. Zur Erinnerung daran trug diese Pflanze den Namen Centaurea, der sich bis heute in der lateinischen Namensgebung erhalten hat. Vielleicht ist der alte Zusammenhang verlorengegangen, denn bei uns zeigte man sich zwar gewillt, an Drachen und Einhörner zu glauben, aber an einen Centauren, das ging zu weit, und so hat man nie etwas von einem »Centaurenkraut« gehört. Man hielt sich lieber an eine logischer erscheinende Übersetzung des lateinischen Centaurea: Lateinisch centum heißt hundert, aurum heißt Gold. Das macht zusammen ein Hundertguldenkraut. Im 15. Jahrhundert stieg der Wert dann auf unser heutiges Tausendguldenkraut.

Doch lassen wir das Spiel mit den Geldbeträgen, es gibt noch viele andere Namen der Volksbotanik für das Tausendgüldenkraut, die es wert sind, sie näher zu untersuchen. Um die hohe Achtung für diese Pflanze auszudrücken, hat man sie z. B. in Mecklenburg »Stah up un gah weg« (steh auf und geh weg) benannt. Überall dort, wo man den Brauch des Kräutersegnens feierte (siehe Königskerze), steckte man auch das Tausendgüldenkraut in den Kräuterbüschel. So ist anzunehmen, daß man es schon in sehr früher Zeit als Heil- und Kraftpflanze kannte. In alten Kräuterbüchern finden wir das Tausendgüldenkraut manchmal unter den geheimnisvollen Namen »roter Aurin, wilder Laurin oder Laurinkraut«.

Die Etymologen leiten das Laurin wie das Aurin vom lateinischen Aurum = Gold ab. Vielleicht stand das Tausendgüldenkraut einmal in Verbindung mit dem sagenhaften Zwergenkönig Laurin aus der Dietrich-von-Bern-Sage. Ob er wohl in seinem schönen Rosengarten auch ein paar Tausendgüldenkrautpflänzlein beziehungsweise Laurinkräutlein pflanzte?

Die Namen »Dullhundsakraut« und »Hundsbißkraut« beziehen sich wieder auf die medizinische Verwendung der Pflanze. Früher hat man das Kraut beim Biß eines tollwütigen Hundes verwendet. Bekannt war, besonders in der Lüneburger Heide, die »Tollhundsbutte«, Butter, in der Tausendgüldenkraut ausgelassen war und die man dem Gebissenen zu essen gab.

Ob nun als Magen-, Wund- oder Fiebermittel gebraucht, überall hat man das Tausendgüldenkraut als Heilpflanze geschätzt. Es hieß, daß ein Reiter, der auf seinem Weg ein Tausendgüldenkraut sieht, nicht daran vorbeireiten soll, ohne abzusteigen und die wertvolle Pflanze mitzunehmen. Ein Reiter, der am späten Nachmittag oder am Abend unterwegs ist, wird wohl kaum ein Tausendgüldenkraut vom Pferd aus entdecken. Die leuchtenden rosa Blüten sind sehr empfindlich, sie öffnen sich nur am Vormittag bei Sonnenschein, und dann auch nur bei einer Temperatur von 20-22° Celsius. Schon bald am Nachmittag schließen sich die fünf Blütenblätter. Aber auch bei Abkühlung, Verdunkelung, Berührung und bei herannahendem Regen sind die Blüten geschlossen. Das Tausendgüldenkraut wächst gern auf Waldwiesen und an Rainen, inmitten der Gräser. Es braucht deren Schutz, es würde im Winter leicht erfrieren, im Sommer wäre es ihm zu heiß. So ist es schwer, ein Tausendgüldenkraut mit geschlossenen Blüten zwischen den Gräsern zu entdecken, und so mancher Reiter und Spaziergänger wird daran vorbeigehen.

Früh am Tag, wenn die Sonne scheint, leuchten die kleinen rosa Blüten aus dem Gras. Zart, licht und freundlich, fast etwas schüchtern und zurückhaltend erscheint uns dieses Pflänzchen. Das Tausendgüldenkraut hat seine ganz besonderen Liebhaber, die es vormittags besuchen kommen. Dann flattert es manchmal bunt um die kleinen Blüten. Meist sind es Dickkopffalter, grünblaue Bläulinge, Schreckenfaller und Tagschwärmer. So nebenbei besorgen sie die Bestäubung.

Wir sollten sie uns noch etwas näher anschauen, dieses schüchterne Pflanzenfräulein mit rosa Schleier und lindgrünem Blättermantel, das so versteckt im Walde steht und auf vorbeikommende Reiter und Schmetterlinge wartet. Aus der zarten hellgelben Wurzel bildet sich zuerst eine Blattrosette, die sich eng an den Boden schmiegt. Aus ihrer Mitte erhebt sich ein etwas starrer Stengel 10 cm, manchmal bis zu 50 cm über den Boden. Jedes Blattpaar am Stengel ist kreuzweise zum oberen angeordnet. Die mattgrünen Blätter sind länglich-eiförmig oder lanzettlich geformt. Auffällig sind die fünf parallellaufenden Blattnerven. An seinem oberen Ende verzweigt sich der Stengel, die Blüten sitzen an gabelig verzweigten lockeren Blütenstauden. Die kleinen fünfblättrigen Blüten sehen aus wie winzige Enziane, ihr rosa ist auch genauso intensiv strahlend wie das hellblau der kleinen Enziane im Frühjahr. Beide Pflanzen gehören zu derselben Familie. Das dritte Familienmitglied der Enziangewächse ist der Fiebertee. Alle sind ausgesprochene Bitterpflanzen und genießen einen guten Ruf als große Heilpflanzen für kranke Mägen.

Leider hat die allgemeine Wertschätzung des Tausendgüldenkrautes dazu beigetragen, daß diese Pflanze stark dezimiert worden ist. Sie gehört deshalb bei uns zu den Pflanzen, die teilweise geschützt sind, d. h. das Tausendgüldenkraut darf zwar gepflückt werden, die Wurzeln zu beschädigen oder von ihrem Standort zu entfernen ist verboten.

Bei uns gibt es noch eine zweite Tausendgüldenkrautart, die jedoch seltener zu Heilzwecken empfohlen und verwendet wird. Das „Ästige Tausendgüldenkraut“, *Centaurea pulchellum*, wird nur etwa 15 cm hoch und sein Stengel verzweigt sich schon vom Grund her (das echte Tausendgüldenkraut schließt mit einem ebenmäßigen Blütenstand ab). Es liebt besonders feuchte Standorte wie nasse Wiesen und Gräben. Auch diese Pflanze ist teilweise geschützt.

## HEILWIRKUNG

Es gibt viele Pflanzen, die Bitterstoffe enthalten, wie Schafgarbe, Huflattich, Arnika, Kamille, Frauenmantel, Hopfen usw., die aber trotzdem nicht zu den Bitterstoffdrogen gezählt werden. Nur Pflanzen, bei denen die Wirkung der Bitterstoffe ganz im Vordergrund steht, werden zur Gruppe der Amara, d. h. der Bitterstoffdrogen gezählt. Diese werden wieder in drei Untergruppen aufgeteilt.

1. Amara tonica: Pflanzen, die nur Bitterstoffe und keine weiteren wichtigen Bestandteile enthalten.
2. Amara aromatica: Pflanzen, die neben Bitterstoffen aromatische noch einen wesentlichen Gehalt an ätherischen Ölen besitzen. Das jeweilige ätherische Öl entfaltet noch einen weiteren Wirkungskreis auf den Körper, z. B. auf Nerven, Leber, Galle. Zu dieser Gruppe gehören u. a. Angelika, Kalmus, Benediktenkraut.
3. Amara acris: Hierzu werden nur ausländische Pflanzen gezählt wie z. B. Ingwer, Galgant, Pfeffer. Sie sind gleichzeitig bitter und scharf und finden hauptsächlich als Gewürze Anwendung.

Die wichtigsten einheimischen Pflanzen der ersten Gruppe sind das Tausendgüldenkraut, der Enzian und der Bittertee. Alle drei haben einen sehr hohen Gehalt an Bitterstoffen. Gerade eben habe ich mich zu einem Selbstversuch durchgerungen und die Tees aus den verschiedenen Pflanzen dieser Gruppe hintereinander getrunken, um die unterschiedliche Bitterkeit im Vergleich zu testen. Ganz eindeutig schmeckt der Enzian am bittersten. Es dauert ziemlich lange, bis der bittere Geschmack im Mund vergangen ist. Dieses Gefühl im Mund kann man übrigens auch ganz exakt wissenschaftlich ausdrücken. Der sogenannte Bitterwert einer Pflanze gibt die Verdünnung an, bei der ein Stoff noch bitter wirkt. Das Tausendgüldenkraut hat einen Bitterwert von 1:3 500, d. h. noch in einer 3500fachen Verdünnung wirkt und schmeckt es bitter, der Bittertee ist etwas schwächer wirkend, sein Wert beträgt 1:1500. Aber beide können ihrem großen Bruder, dem Enzian nicht das Wasser reichen, was die Bitterkeit betrifft, sein Bitterwert ist 1:20000! Keine einheimische Pflanze schmeckt so bitter. (Bitterstoffwerte nach Dr. med. R. F. Weiss) Wie wirken Bitterstoffe auf unseren Körper? Sie regen unsere Verdauungsorgane ganz kräftig an. Das beginnt bereits im Mund. Die Speicheldrüsen produzieren mehr Speichel. Dies wiederum ist ein wichtiges Signal für den Magen, richtig einzuheizen. Deshalb sollten Bittermittel nie in Form von Kapseln, Tabletten oder Pillen eingenommen werden, und man sollte den Tee nicht mit Zucker oder Honig süßen, denn die hauptsächliche Magenwirkung der Bitterstoffe geht reflektorisch über Speichelabsonderung.

Die Bitterstoffe haben eine anregende Allgemeinwirkung auf den ganzen Körper, nicht umsonst enthielten alle alten Allheilmittel, wie z. B. der Theriak (siehe Angelika), immer große Mengen Bitterstoffpflanzen. Bitterstoffe können die Herzfähigkeit fördern, den Gefäßtonus erhöhen und den gesamten Stoffwechsel anregen. Es erfolgt eine Zunahme der weißen und roten Blutkörperchen. Bitterstoffdrogen sollen richtig dosiert und angewendet werden. Man nimmt sie ca. eine Viertel- bis eine halbe Stunde vor dem Essen ein. Kleinere Mengen Bitterstoffe wirken anregend auf die Verdauung, größere bewirken das Gegenteil. Es ist besser, kleinere Mengen Bittermittel regelmäßig über längere Zeit einzunehmen als gelegentlich eine zu hohe Dosis.

Das Tausendgüldenkraut hilft uns bei Appetitmangel, Magenschwäche und allgemeiner Verdauungsschwäche. Es kräftigt uns wieder nach überstandenen Krankheiten. Bei Magersucht ist es zusätzlich zur psychotherapeutischen Behandlung ein gutes Mittel. Außerdem wird es als Zusatzmittel bei Leber-Gallenstörungen und bei Diabetes empfohlen. Nicht angewendet werden sollte es bei Magenübersäuerung und Sodbrennen.

In der Zeit von Juni bis September, wenn das Tausendgüldenkraut blüht, können wir es für Tee, Tinktur, Wein usw. sammeln. Am besten bei Sonnenschein um die Mittagszeit, wenn die Blüten voll geöffnet sind. Man verwendet die ganze Pflanze ohne die Wurzel. Wir schneiden sie über dem Erdboden ab und hängen die Pflanzen, zu dünnen Sträußen gebunden, zum Trocknen auf. Kleinschneiden und trocken aufbewahren.

Der Tausendgüldenkrauttee, den wir in der Apotheke oder im Kräuterhaus kaufen, stammt meist aus Anbaugebieten in Marokko, da der Bedarf durch einheimische Pflanzen nicht gedeckt werden kann.

Ein Teelöffel des Tees übergießt man mit einer Tasse kaltem Wasser. Über Nacht stehen lassen, abseihen. Tagesdosis: 2 Tassen, schluckweise über den Tag verteilt. Wer das Tausendgüldenkraut lieber in Tropfen einnehmen will, kann sich eine Tinktur leicht selbst machen.

#### *Tausendgüldenkrauttinktur*

Ein dunkles Schraubglas zur Hälfte mit kleingeschnittenem frischem Tausendgüldenkraut füllen. Mit 70prozentigem Alkohol auffüllen, gut verschließen. 2 Wochen stehen lassen, abseihen und in eine Tropfflasche füllen.

3 x 20 Tropfen vor dem Essen einnehmen.

Man kann das Tausendgüldenkraut mit weiteren Magenpflanzen mischen. So lautet das Rezept der bekannten Magentropfen nach dem Deutschen Arzneibuch:

#### *Tinctura Amarum*

3,0 Rad. *Gentianae pulv.*

3,0 *Herba Centaurii pulv.*

2,0 *Cortex Aurantii matur. pulv.*

1,0 *Cortex Aurantii immaturi pulv.*

1,0 *Rhiz Zedoariae pulv.*

50,0 *Spirit. Vini 68*

*Enzianwurzel pulverisiert 3 g*

*Tausendgüldenkraut pulverisiert 3 g*

*Pomeranzenschale, reif, pulverisiert 2 g*

*Pomeranzenschale, unreif, pulverisiert 1 g*

*Zitwerwurzel, pulverisiert 1 g*

*Weingeist 68prozentigen 50 g*

#### *Tausendgüldenkrautwein*

2 Handvoll frisches f eingeschnittenes Tausendgüldenkraut

2 Eßlöffel Pomeranzenschalen, reif (Apotheke)

1 Flasche Malagawein

Die Kräuter mit dem Wein ansetzen, 2 Wochen ziehen lassen, abseihen. Vor dem Essen 1 Likörglas.

Der große Bruder des Tausendgüldenkrautes, der Enzian, wird ebenso als Bittermittel bei Magenschwäche verwendet. Er enthält noch mehr Bitterstoffe und kann in Form von Tee (Wurzel mit Wasser aufkochen), Tinktur oder Enzianschnaps gebraucht werden. Seine Anwendungsbereiche sind: Magenschwäche, Magersucht, Appetitmangel, blutbildend und kräftigend bei Erschöpfung und nach schweren Krankheiten. Für empfindliche Mägen und bei Magenübersäuerung kann Enzian reizend wirken.

Tausendgüldenkraut zum Vergleich wirkt etwas schwächer auf den Magen, dafür beeinflußt es außerdem Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse.

Zum Tee, zur Tinktur oder zum Schnaps verwendet man die Wurzel des gelben Enzians, *Gentiana lutea*, sie steht allerdings unter Naturschutz!

Der Bitterklee liebt moorige, feuchte Standorte. Seine drei großen Blätter ähneln denen des kleinen Klees. Die Blüten sind weiß oder rötlichweiß, trichterförmig mit bärtigen Fransen. Für Tee und Tinktur verwendet man nur die Blätter. Er enthält neben Bitterstoffen auch Saponine, Gerbstoffe und Harz. Der Bitterklee oder Fieberklee, *Menyanthes trifoliata*, hilft bei Appetitlosigkeit, Magenschwäche, Völlegefühl und wird zur Stärkung bei fieberhaften Erkrankungen gebraucht. Tinktur und Tee wie bei Tausendgüldenkraut zubereiten.

Das Tausendgüldenkraut ist in der Apotheke als „Herba Centaurii“ erhältlich.  
Medikamente, die Tausendgüldenkraut enthalten: Gastroplant, Cholagogum vegetabile Nattermann, Ventrodigest, Tinctura amara, Canephron.

## Kommission E

In der 1988 erstellten Monographie werden dem Tausendgüldenkraut Heilwirkungen in folgenden Anwendungsgebieten bescheinigt:

Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden. Gegenanzeigen, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen konnten nicht festgestellt werden. Auf der Packungsbeilage gemäß Standardzulassung muß jedoch als Gegenanzeigen: Magen-Darm-Geschwüre angegeben werden.

Als mittlere Tagesdosis werden 6 g der Pflanze angegeben.

## ANBAU

Das Tausendgüldenkraut ist eine zweijährige Pflanze. Es liebt kalkreiche, lehmige Böden, feuchte und sonnige Standorte. Man kann es gut in eine Wiese einsäen. Diese sollte aber erst nach der Samenreife gemäht werden.

Wir, säen die winzigen braunen Samen im Juni ins Mistbeet oder in Töpfe. Nicht bedecken, nur andrücken. Gut feucht halten. Später die kleinen Pflänzchen auf einen Abstand von 15-20 cm pikieren. Das Tausendgüldenkraut kommt dann im nächsten Jahr zur Blüte. Es sät sich selbst wieder aus.

## TIERHEILKUNDE

Bei Rotharnen, d. h. bei Blut im Harn haben die Bauern früher ihren Rindern und Pferden Tausendgüldenkraut mit ins Futter gegeben.

Wenn die Hühner krank wurden, legte man ihnen Tausendgüldenkraut ins Trinkwasser. Bei Abmagerung und Freßunlust hilft das Tausendgüldenkraut den Tieren genauso wie den Menschen. Bei Pferden, Kühen und Schafen gibt man hierfür frisches oder getrocknetes Tausendgüldenkraut unters Futter.

Bei Freßunlust, Abmagerung und allgemeiner Schwäche hat sich folgende Mischung gut bewährt:

<i>Tausendgüldenkraut</i>	2 Teile
<i>Enzianwurzel</i>	2 Teile
<i>Wermutkraut</i>	1 Teil
<i>Brennesselkraut</i>	1 Teil
<i>Bockshornkleesamen (Semen Foenugraeci)</i>	1 Teil

Die Kräuter feinschneiden oder pulverisieren. Je nach Tierart 2-4 Eßlöffel täglich.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

Die Wurzel steht unter Naturschutz!

<i>Vorkommen:</i>	in fast ganz Europa, Nordafrika, Westasien, Nordamerika
<i>Standort:</i>	Waldschläge, dürre, warme Grasplätze
<i>Beschreibung:</i>	10-50 cm hohe Pflanze, grundständige Rosette mit verkehrt-eiförmigen Blättern, vierkantiger Stengel mit länglichen, eiförmigen bis lanzettlichen kreuzgegenständigen Blättern, parallel hervortretende Blattnerve, ganzrandig. Blütenstand gabelästig mit rosaroten, selten weißlichen Blüten. Blütezeit: Juni-September
<i>Verwechslungsmöglichkeiten:</i>	mit dem ästigen Tausendgüldenkraut, dies ist von Grund auf verzweigt und wird höchstens 15 cm hoch
<i>Sammelzeit:</i>	blühendes Kraut Juli-September
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Bitterstoff, kleine Mengen der intensiv bitter schmeckenden Secoiridoidglycoside, Flavonoide
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Sonne/Venus



## WALDMEISTER

*Galium odoratum* (L.) Scop. (*Asperula odorata* L.)

Familie der Rötengewächse - *Rubiaceae*

Mit dem Gütesiegel „officialis« ist er nie geehrt worden. Diesen Beinamen durften nur die Heilpflanzen tragen, die in den alten Apotheken verkauft wurden. Aber er war immer ein Liebling der Volksheilkunde, die ihn mit so schönen Namen benannte wie Herzfreude, Maiblume, Sternleberkraut und Waldmutterkraut.

Das Wissen um die Heilkraft des Waldmeisters ist fast verlorengegangen, und gäbe es nicht die berühmte Waldmeisterbowle, dann hätte man ihn ganz vergessen. Diese Maibowle ist übrigens ein sehr altes, traditionelles Getränk, das schon im 9. Jahrhundert erwähnt wird. Der Benediktinermönch Wandalbertus hat uns das erste Waldmeisterbowlenrezept aus dem Jahre 854 hinterlassen. Und das auch gleich noch in Versform:

»Schüttele den perlenden Wein auf das Waldmeisterlein.«

Bleiben wir noch etwas bei den volkstümlichen Namen des Waldmeisters (wer die Bowle jetzt gleich ansetzen will, der darf zum Rezeptteil weiterblättern). In den alten Kräuterbüchern ist der Waldmeister unter dem Namen »Herba matrisylvae«, »Waldmutterkraut«, zu finden. Irgendwann scheint da eine Geschlechtsumwandlung stattgefunden zu haben, bei der aus dem Waldmutterkraut ein männlicher Waldmeister entstanden ist. Stöbert man in den alten Kräuterbüchern weiter, so finden sich viele Waldmeisterrezepte, mit denen man Frauenkrankheiten heilen kann.

Der Waldmeister gehörte zu den Pflanzen, die »Mariae Bettstroh« genannt wurden. Diese Bezeichnung geht auf eine sehr alte, vorchristliche Sitte zurück, den Gebärenden und Wöchnerinnen die Kissen und Matratzen mit bestimmten Kräutern, dem Mariae Bettstroh, zu stopfen. Sie sollten so die Geburt erleichtern, das Kind und die Mutter stärken und vor schlechtem Einfluß schützen. Auch unser Waldmeister war bei den Geburten dabei, er wurde sogar der Gebärenden frisch um die Waden gebunden, um die Geburt zu erleichtern. Ins Kissen gefüllt, brachte der getrocknete Waldmeister der Frau guten Schlaf und wirkte stärkend auf die Nerven. Da Säuglinge noch einen sehr gut ausgeprägten Geruchssinn haben, ja viel mehr als Erwachsene ihre Umwelt über Gerüche wahrnehmen, hat der Waldmeister sicher auch den Säugling mitbehandelt. Es hieß, der Duft des Waldmeisters stärke das Herz der Mutter und des Kindes. Daher rührt der alte Name »Herzfreude« für den Waldmeister.

Aber der Duft des Waldmeisters hält nicht nur schwere Gedanken fern, sondern auch Motten. Sie scheinen den schönen Waldmeisterduft nicht ausstehen zu können. Das hat man sich schon lange zu Nutzen gemacht und hat Säckchen mit getrocknetem Waldmeister in Truhen und Schränke gehängt, um die Motten fernzuhalten. Es ist aber auch schön, wenn morgens beim Öffnen des Kleiderschranks süßer Waldmeisterduft herausströmt. Ich mische für solche Kleiderduftsäckchen den Waldmeister mit Steinklee zusammen. Beide Pflanzen enthalten Cumaringlykosid, das den herbsüßen Duft dieser Pflanzen ausmacht. Aber erst beim Welken spaltet sich dieses Glykosid und der starke Duft verströmt. Beide Pflanzen duften stärker, wenn man sie morgens pflückt.

Wer Waldmeister und Steinklee gerne riecht, mag sicher auch den Duft von frischgeschnittenem Heu. Was da so duftet, ist hauptsächlich das Ruchgras (*Anthoxanthum odoratum*), ein Wiesengras mit gelben Ähren und lanzettlichen Blättern. Beim Welken entwickelt dieses Gras seinen typischen frischen Geruch, der an Waldmeister erinnert.

Der Name „Maikraut« bezieht sich auf die Hauptzeit des Waldmeisters, den Mai. In diesem Monat wird der Waldmeister gesammelt - für die Bowle vor der Blüte, für Heilzwecke danach. Jetzt ist auch die schönste Zeit im Buchenwald, dem Lieblingsplatz des Waldmeisters. Wenn die Buchen ein noch nicht geschlossenes, zartgrünes Dach spannen und in den Teppich unter ihnen aus dem Spiel von Licht und Schatten bunte Frühjahrsblumen gewebt sind, dann leuchten auch aus dem dichten Waldmeisterpolster sanft-weiße Sternblüten, als wollten sie sagen: »Pflück uns doch, wir können dein Herz erfreuen.« Nebenan beugt sich grazil ein Salomonssiegel mit weißen Blüten wie Perlen aufgereiht darüber, weiter hinten verströmt der Bärlauch einen ganz anderen Duft und zwischendrin drängt sich das Waldbingelkraut nach oben. Alle diese Pflanzen lieben die humusreiche Erde unter den Buchen, aber sie müssen sich mit ihren Blüten beeilen, denn bald schließen die Buchen über ihnen das Dach vollkommen, es bleibt zu wenig Licht, um Blüten zu entwickeln.

Im Juli sind die weißen Waldmeisterblütenteppiche unter den Buchen verblüht. Aus den Blüten sind kleine, stachelig-behaarte Kügelchen geworden. Zur Zeit der Reife trennen sich diese Früchte in zwei einsamige Nüßchen. Die dicken Hakenborsten, mit denen sie besetzt sind, krallen sich leicht ins Fell von Tieren, die die Samen so verschleppen und weiterverbreiten. Wenn dann im Herbst das Laub auf die Stengel fällt, werden diese umgeknickt. Doch im nächsten Frühjahr, sobald es wieder etwas wärmer wird und die Sonne durch die noch nicht dichtbelaubten Bäume scheint, bewurzeln sich diese Stengel wieder und neue Waldmeisterpflanzen wachsen heran.

## HEILWIRKUNG

Waldmeister wirkt beruhigend und krampflösend, er stärkt das Herz und ist ein Heilmittel für Leber und Galle.

Seine beruhigende Wirkung hilft besonders bei Migräne, Nervosität, Angst und Herzklopfen. Er eignet sich gut für Mischungen von Schlaf- und Nerventees. Bei Migräne hat sich der Waldmeister in dieser Mischung bewährt:

## Kommission E

Für den Waldmeister wurde 1987 eine Negativmonographie erstellt. Eine therapeutische Anwendung wird nicht befürwortet. Risiken konnten keine angegeben werden.

### *Migränete*

<i>Waldmeister</i>	2 Teile
<i>Lavendelblüten</i>	1 Teil
<i>Thymian</i>	1 Teil
<i>Schlüsselblumenblüten</i>	2 Teile

2 Teelöffel der Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser aufgießen. 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen, mit Honig süßen. Bei Kopfschmerzen hilft manchmal auch das frische, zerquetschte Kraut auf die Stirn gelegt.

### *Herzfreudete*

nach einem alten Rezept

<i>Waldmeister</i>	25 g
<i>Weißdornblüten</i>	20 g
<i>Orangenblüten</i>	20 g
<i>Pfengstrosenblüten</i>	15 g
<i>Blaue Malve</i>	25 g
<i>Melisse</i>	20 g
<i>Herba Asperulae</i>	25 g
<i>Flores Crateaegi</i>	20 g
<i>Flor. Aurantii</i>	20 g
<i>Flor. Paeoniae</i>	15 g
<i>Flores Malvae</i>	25 g
<i>Folia Melissa</i>	20 g

1 Teelöffel der Mischung mit kaltem Wasser ansetzen, zugedeckt kurz aufkochen lassen, 5 Minuten ziehen lassen. 3 Tassen täglich. Beruhigend und herzstärkend.

Die Wirkung der Tees wird noch durch ein Waldmeisterkissen für die Nacht unterstützt.

### *Mischung für ein Waldmeisterkissen*

<i>Waldmoos</i>	4 Teile
<i>Waldmeister</i>	1 Teil
<i>Hopfen</i>	2 Teile

Die getrockneten Kräuter in ein Kissen füllen.

Waldmeister eignet sich besonders gut für Duftkissen.

Hier noch ein Rezept für ein Kissen, das Männer besonders gern mögen.

### *Männer-Duftkissen*

<i>Waldmoos</i>	5 Teile
<i>Waldmeister</i>	2 Teile
<i>Salbei</i>	1 Teil
<i>fein zerriebene Wachholderbeeren</i>	2 Eßlöffel

Der Waldmeister hat eine krampflösende Wirkung. Pfarrer Kneipp hat die Pflanze besonders bei Leibschmerzen eingesetzt und ihre Wirkung sehr gelobt. Seine Wirkung ist jedoch nicht so stark krampflösend wie z. B. die des Gänsefingerkrauts. Wir können den Waldmeister Teemischungen zufügen, die zur Behandlung von Magenschmerzen, Koliken und schmerzhafter Regel bestimmt sind. Er unterstützt die Wirkung und verleiht dem Tee außerdem einen angenehmen Geschmack und Duft.

Erinnern wir uns an den alten Namen des Waldmeisters: „Sternleberkraut«. Der Waldmeister wird als unterstützender Tee bei Leber-, und Gallestörungen verwendet. Da er gleichzeitig Blase und Nieren anregt, wird er besonders bei Leberkrankheiten mit Wasseransammlungen empfohlen.

Durch seinen Cumaringehalt gehört er auch zu den milden Venenmitteln. Auf allen Gebieten wirkt der Waldmeister mild anregend und ausgleichend, er ist kein drastisch wirkendes Mittel. So eignet er sich gut für Hausteemischungen.

Für den Tee sammeln wir den Waldmeister zur Zeit der Blüte. In dünnen Lagen ausgebreitet, werden die ganzen Pflanzen ohne Wurzeln getrocknet. Der reine Waldmeisterte wird im Kaltauszug hergestellt. 1 Teelöffel des Krautes wird mit 1 Tasse kaltem Wasser angesetzt. Über Nacht ziehen lassen, abseihen. Tagesdosis 2 Tassen. Den Waldmeister nicht überdosieren, er kann Kopfschmerzen verursachen.

### *Haustee*

Waldmeister  
Thymian  
Erdbeerblätter  
Brombeerblätter  
Ringelblumen  
Schlehenblüten  
Kakaoschalen  
Apfel- und Birnenschalen

Diesen Tee kann man je nach Geschmack und Belieben zusammenmischen. 1 Teelöffel davon mit 1 Tasse Wasser kalt ansetzen, kurz aufkochen lassen.

Waldmeister ist eine Zeitlang in Verruf geraten. Er galt als krebserregend. Neuere Untersuchungen haben dies widerlegt. In größeren Mengen genossen, kann Waldmeister zu Kopfschmerzen und Übelkeit durch das in ihm enthaltene Cumarin führen. Jede Pflanze hat eine sogenannte Umkehrwirkung; überschreitet man die heilende Dosis, erzeugt man genau die Krankheit, die man zuvor heilen konnte. Waldmeister kann Kopfschmerz heilen und auch hervorrufen. Beim Waldmeister wie beim Honigklee ist darauf zu achten, daß er nicht gleichzeitig mit blutverdünnenden Mitteln eingenommen wird. In letzter Zeit wurden einzelne Stoffe aus Heilpflanzen isoliert und in hohen Dosen in Tierversuchen verwendet. Es ist klar, daß diese isolierten Stoffe - aus der wohlausgewogenen Gesamtheit der Wirkstoffe einer Pflanze extrahiert - Nebenwirkungen erzeugen, ja krebserregend wirken. Als Ergebnisse dieser Versuche sind schon einige wertvolle Heilpflanzen aus dem zugänglichen Arzneimittelschatz gezogen worden, wie z. B. die Osterluzei, eine seit langem verwendete und zuverlässige Heilpflanze. Auch über den Beinwell wird zur Zeit in dieser Richtung diskutiert, ich hoffe, wir werden nicht auch noch diese Pflanze eines Tages nur auf Rezept erhalten, oder es könnte gar passieren, daß er ganz aus dem Verkehr gezogen wird:

Waldmeister ist in der Apotheke als »Herba Asperulae« erhältlich.

Medikamente, die Waldmeister enthalten: Neuro-Fides, Noricaven. Asperula QS, die homöopathische Urtinktur, wird aus dem frischen Kraut hergestellt.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

»Im Mayen wann das Kräutlein noch frisch ist und blühet pflegen es viel Leuth in Wein zu legen und drüber zu trincken / vermeinen daß es der Leber wol thue / und dieselbige starcke / soll auch das Herz stärcken und erfreuen. ,,  
Dieser schöne Zuspruch zum Maifest mit Waldmeisterwein stammt aus dem Jahre 1731.

Hier ist das heute gängige Rezept für Waldmeisterbowle:

Waldmeisterbowle  
1 Sträußchen Waldmeister  
2 Eßlöffel Zucker  
1 Flasche Weißwein (Riesling paßt besonders gut)  
1 Flasche Sekt

Den Waldmeister vor der Blüte sammeln und anwelken lassen. In ein Bowlegefaß hängen, mit dem Wein übergießen, zwei Stunden an einem kühlen Ort ziehen lassen. Den Zucker mit wenig Mineralwasser erhitzen und auflösen. Mit dem Waldmeisteransatz mischen, mit dem Sekt auffüllen.

Früher hat man der Waldmeisterbowle noch einige andere Kräuter zugefügt. Ein altes Klosterrezept lautet so:

1 Waldmeistersträußchen  
1 Handvoll Walderdbeerblätter  
Blätter der schwarzen *zusammen 1 Handvoll*  
Johannisbeere, Gundelrebe  
150 g Puderzucker  
3 Liter Weißwein

Die Kräuter in eine Schüssel legen, den Zucker darüberstreuen, zugedeckt an einem warmen Ort 2-3 Stunden ziehen lassen. Den Wein darübergießen, nochmals 3 Stunden ziehen lassen. Abseihen und kühl servieren. Dieser Maitränk wirkt belebend, herzkärkend und regt die Verdauung an.

Waldmeisterweinschaumcreme

1 Sträußchen Waldmeister  
1/2 Liter Weißwein  
1 Likörglas Cognac  
80 g Zucker

4 Eier  
1/2 Zitrone  
4 Blatt weiße Gelatine

Das Sträußchen in ein Gefäß hängen und den Wein darübergießen. 3 Stunden ziehen lassen. Dann den Wein, Cognac, Zucker, ein Ei, 3 Eigelb, Zitronensaft und -schale (abgerieben) bei schwacher Hitze so lange mit dem Schneebesen schlagen, bis sich alle Flüssigkeit in Schaum verwandelt hat. Die aufgelöste Gelatine und den Eischnee zufügen. Mit Bisquit oder Makronen noch warm servieren.

»Harmlose Waldmeisterbowle«

Ein angewelktes Waldmeistersträußchen einige Stunden in Apfelsaft ziehen lassen. Etwas Zimt zugeben und mit Mineralwasser mischen.

ANBAU

Waldmeister eignet sich gut als Bodenbedecker unter Bäumen oder an schattigen Stellen. Einmal angewachsen, breitet er sich schnell aus und bildet duftende Teppiche. Er ist als Samen und Pflanzen erhältlich. Wir säen ihn im August ins Freie. Seine Samen keimen manchmal sehr langsam. Im Herbst vereinzeln auf 20 cm Abstand. Im Frühjahr können wir ihn auch durch Wurzelteilung vermehren. Er hat eine besondere Art sich zu vermehren: die klettenartigen Samen bleiben im Gefieder von Vögeln und im Pelz von Tieren hängen und werden so an andere Stellen weitergetragen. Zwischen den Waldmeister unter den Bäumen habe ich Salomonssiegel gepflanzt, beide passen gut zusammen. Auch unter Obstbäumen wächst der Waldmeister gut an. Für eine Erstpflanzung mischt man Lehmboden mit Buchenlaub, denn in der freien Natur wächst er am liebsten unter Buchen.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

(Asperula odorata)

Vorkommen:	in ganz Mitteleuropa, Asien, Nordamerika
Standort:	Buchen- und Mischwälder, liebt nährstoffreiche Lauberde; schattige Lagen
Beschreibung:	10-30 cm hohe Pflanze, um den aufrechten, dreikantigen Stengel reihen sich sternförmig dunkelgrüne, lanzettliche Blätter; kleine, vierzipfelige, weiße Blüten, Frucht: 2 behaarte Kügelchen, Wurzel dünn kriechend, Waldmeistergeruch, tritt meist gehäuft auf
Sammelzeit:	Mai-Juni, für Bowle vor der Blüte, für Heilzwecke danach
Inhaltsstoffe:	Cumaringlykosid, Gerbstoffe, Bitterstoffe
Verwechslungsmöglichkeit:	mit Klettenlabkraut (ähnliche Blätter, jedoch mit hakigen Haaren, hat keinen Waldmeistergeruch) und mit Waldlabkraut - beide haben nicht den typischen Waldmeistergeruch und sind nicht giftig
Astrologische Zuordnung:	Venus/Mond

## WEGERICH

Breitwegerich - *Plantago major* L.  
Spitzwegerich - *Plantago lanceolata* L.  
Mittlerer Wegerich - *Plantago media* L.  
Familie der Wegerichgewächse - *Plantaginaceae*

»Und du Wegerich, Mutter der Pflanzen, offen nach Osten, mächtig im Innern: über dich knarrten Wagen, über dich ritten Frauen, über dich schrien Bräute, über dich schnaubten Farren. Allen widerstandest du und setztest dich entgegen, so widerstehe auch du dem Gift und der Ansteckung und dem Übel, das über das Land dahinfährt. «  
*Aus einem alten englischen Zauberspruch zum Segnen der neun heiligen Kräuter*

Die Geschichte des Wegerich führt uns weit zurück in die Vorzeit, ja sie führt uns sogar hinunter in die Unterwelt. Wir begegnen Orkus, dem König der Toten, Zauberern und Zauberlehrlingen, Kräuterfeen und Wurzelgräbern, wir treten ein in mittelalterliche Geburtstuben oder treffen uns heimlich am Kreuzweg in der Nacht. In all diesen Geschichten spielt er die Hauptrolle, ein machtvoller Pflanzengeist, aus der Unterwelt aufgetaucht, voll übernatürlicher Kräfte, der Bezwinger todbringender Krankheiten. Sein Name ist Wegerich. Wir müssen diesen Namen aufschlüsseln, um ihn deuten zu können: Die Endsilbe »rich« ist abgeleitet vom germanischen rik = Herrscher, Fürst. Der Wegerich ist also ein Beherrscher (wie der aus gleicher Zeit stammende Alberich, was soviel heißt wie Beherrscher der Alben = Elben oder Elfen). Der Wegerich beherrscht die Wege und besonders jene, die direkt ins Totenreich führen. Nach germanischem Glauben ist dies der Hellweg, der Weg ins Totenreich. Die Germanen

bestatteten ihre Toten oft auf grasigen Wegen, und die Pflanzen, die auf solchen Wegen wuchsen, galten als eine Verkörperung der verstorbenen Seelen.

Alle Naturvölker haben die Seelen der Toten in ihr Leben mit einbezogen, sie konnten Unglück bringen, wenn sie ruhelos waren, aber auch helfen und heilen. Sie waren immer gegenwärtig.

Die Seelen der Verstorbenen konnten sich manchmal in Pflanzen verkörpern, um als Heil- und Zauberpflanzen den Lebenden zu helfen. Der Wegerich war den Menschen schon immer aufgefallen, er wuchs am liebsten auf ihren Wegen. So, als wollte er ihnen nachlaufen, ja er drängte sich ihnen geradezu auf. Überall da, wo sich die Menschen Wege schaffen, da erscheint er. Ich brauche jetzt nur von meinem Schreibtisch aufstehen, hinuntergehen zum Feldweg vor dem Haus, und ich finde ihn, er säumt mit seinen dicken runden Blättern den Weg.

Für die Germanen war dieser kleine aufdringliche Wegbegleiter, der Wegerich, die Verkörperung der wieder ans Licht tretenden Seelen, nachdem sie in die Unterwelt eingetreten waren.

Aber auch die alten Griechen und Römer glaubten den Wegerich mit Kräften aus der Unterwelt verbunden. Aus dem 11.

Jahrhundert ist uns folgender Zauberspruch erhalten geblieben, der den Wegerich als Pflanze des Unterweltkönigs Orkus und seiner Tochter, der Todesgöttin Proserpina auszeichnet.

»Wegerich, Kräutlein der Proserpina! Tochter des Königs Orkus! Wie du das Maultier unfruchtbar gemacht hast, so verschließe auch die Blutwelle aus dem Leibe dieses Weibes!«

Doch wer die Geister des Totenreiches heraufbeschwört, um ihre übernatürlichen Kräfte in seine Gewalt zu bekommen, der begibt sich auch in große Gefahr. Schon mancher Zaubelerhlerling versuchte es ohne den Meister und ist gescheitert.

Zum Ausgraben der magischen Wegerichwurzel, die man zum Heilen gebrauchen wollte, mußten bestimmte Zauberegeln beachtet werden. Viele der alten Beschwörungssprüche, die noch aus assyrischer, ägyptischer, keltischer oder germanischer Zeit stammen, haben bis in unsere neue Zeit überlebt.

Wenn wir einen Wurzelstecher des Mittelalters, das war damals ein üblicher Beruf, heimlich beobachten wollen, so müssen wir uns um einige Jahrhunderte zurückversetzen und uns dort eine Stunde vor Sonnenaufgang an einer Wegkreuzung verabreden. Dies ist die Stunde, in der Totengeister noch ausschwärmen, und jetzt sollen die Kräfte in der Wegerichwurzel am stärksten sein. Nur bestimmte Zaubersprüche können den Wurzelstecher davor schützen, nicht von den Geistern überfallen zu werden. Ganze Scharen von Orks sind jetzt unterwegs (Tolkien hat sie in seinem Buch »Herr der Ringe« noch einmal zum Leben erweckt).

Die beste Jahreszeit, um Pflanzen für Amulette und Heilmittel zu sammeln, ist der Frauendreißiger, die Zeit zwischen dem 15. August (Mariä Himmelfahrt) und dem 8. September (Mariä Geburt), eine Zeit, die man seit altersher als besonders günstig zum Kräutersammeln achtete.

Unser Wurzelstecher hat all das beachtet - die Zeit, die Sprüche, den Ort.

Er hat alles beachtet, und trotzdem schrickt er bei jedem Geräusch zusammen. Vielleicht beruhigt er sich mit Gedanken an die große Heilkraft der Wurzel, die ihn mit übernatürlichen Kräften ausstatten soll und die lebensgefährliche Krankheiten, ja sogar die Pest heilen soll. Die Frauen soll sie vor dem Verbluten bewahren.

Lassen wir unseren Wurzelgräber jetzt wieder allein, er wird ohnehin noch eine ganze Weile brauchen, bis er die Wurzel der Erde entnommen hat, denn nach den Regeln der Kunst darf dies nicht mit einem Eisengerät geschehen, sondern mit den bloßen Händen. Und der Weg, auf dem der Wegerich wächst, ist steinig und festgefahren... Spinnen wir die Gedanken über die Heilkraft des Wegerichs noch etwas weiter: Die ersten schriftlichen Zeugnisse darüber stammen aus dem klassischen Altertum, wo der Wegerich von griechischen wie römischen Ärzten gelobt und verordnet wurde. Der Wegerich wacht über die Wege, er steht genau dort, wo man ihn braucht. Was kann einem Reisenden nicht alles passieren: Unfälle, Überfälle, Verwundungen, Bisse, Stiche, Blutungen, Beinverletzungen. Dem Wanderer werden die Beine schwer und wund. Und für all diese Beschwerden haben die alten Heilkundigen den Breitwegerich empfohlen. Dioskurides (um 50 n. Chr.) empfahl den Wegerich bei Blutflüssen, Hundebissen und Brandwunden. Plinius (23-79 n. Chr.) lobt ihn ebenfalls als unfehlbares Mittel gegen den Biß wilder Tiere. Hieronymus Bock konnte in seinem Kräuterbuch (1577) vom Wegerich noch behaupten:

„ ich geschweig / daß bainahe kaum ein Mensch ist / da nit wisse warzu Wegerich gut sey / daß Sicht mann in täglicher übung und erfahrung. „

Sogar bis in die Weltliteratur ist die Kunde von der Heilkraft des Wegerichs vorgedrungen. Shakespeare empfiehlt den Wegerich in Romeo und Julia als ein Mittel für Hautverletzungen.

Zur Zeit der Auswanderer nach Amerika hat der Wegerich noch einen neuen Wegnamen erhalten. Überall, wo die Europäer in das neue Land eindringen, ist ihnen der Wegerich gefolgt. Er hat sich an die Fußsohlen der Menschen geheftet, an die Wagenräder gehängt, sich in die Güße der Pferde gedrückt. Die so verschleppten Samen - sie bleiben durch eine schleimige Außenschicht kleben - wuchsen viele Meilen weiter zu neuen Wegerichpflanzen entlang der Wege und Straßen heran. Die Indianer, die dies beobachteten, gaben dem Wegerich einen neuen Namen: „ Fußstapfen des weißen Mannes«.

## HEILWIRKUNG

Es gibt drei Wegerichbrüder. Jeder hat seine besondere Heilkraft. Man kann sie leicht voneinander unterscheiden. Der Breitwegerich hat sehr breite, eiförmige Blätter. Sie umgeben den Stengel zu einer Rosette angeordnet, am Boden liegend. Es sind richtige übergroße „ Ohrwascheln«. Am liebsten wächst er am Wegrand und auf trockenem Ödland.

Der Spitzwegerich reckt seine lanzettlich schmalen Blätter grazil nach oben. Er liebt als Standort die Wiesen und feuchte Stellen.

Und dann gibt es noch einen Dritten im Bunde. Er kann sich nicht so richtig entscheiden. Seine Blätter sind schmaler als die des Breitwegerichs und breiter als die des Spitzwegerichs. Er wird deshalb der „Mittlere Wegerich« genannt, und solange er sich noch nicht entschieden hat, zu welcher Seite er gehört, wollen wir uns seinen beiden Brüdern zuwenden und ihn nicht behelligen. Bei dem Erkennen der Heilkräfte dieser beiden haben sich die Menschen sicher auch von der Signaturenlehre leiten lassen. Das Siegel in der Pflanze verrät dem, der es zu deuten versteht, wofür die Pflanze bestimmt ist.

Der Breitwegerich erinnert mit seiner Form an die Gestalt der menschlichen Fußsohle, der lateinische Name „Plantago« von planta = die Fußsohle, weist auf diese Entsprechung hin. Deshalb wurde der Breitwegerich seit alters her zur Heilung und Kräftigung müder und wunder Füße verwendet. Ein frisches Breitwegerichblatt in die Schuhe gelegt, hat schon viele müde Wanderer gestärkt. (Es gibt noch eine zweite Pflanze, die für diese Zwecke schon seit langen Zeiten verwendet wurde, ihr Name weist auch heute noch darauf hin, es ist der Beifuß.)

Für die oben genannten Beschwerden gibt uns Paracelsus eine noch genauere Anweisung:

„ Wenn einer durch das Gehen Blasen in den Füßen bekommt, soll Wegerich mit Salz gestoßen werden und ein wenig davon soll über Nacht aufgelegt werden. Wenn man die Schuhe am Morgen damit anfüllt, hilft dies und vertreibt den Schmerz.

Der Breitwegerich bietet sich mit seiner Blattform geradezu als Wundpflaster an. Hören wir dazu noch einmal Paracelsus: „ Es gibt keine Pflanze, die mehr austrocknet und zugleich festigt als Plantago. Wenn eine Wunde da ist, soll Plantago mit Chelidonia (Schöllkraut) gestoßen werden und mit dem Saft von einer der beiden Pflanzen gemischt werden. Darin soll ein Tuch eingetaucht werden und dieses soll auf die Wunde gelegt werden.

In neuerer Zeit haben sich die alten Anwendungen des Breitwegerichs als Wundaufgabe wieder bestätigt. Man hat herausgefunden, daß der Breitwegerich viele Stoffe enthält, die die Wunde desinfizieren, schädliche Keime abtöten, die Entzündung hemmen und die Wundheilung beschleunigen. So hilft der Breitwegerich bei Wunden, Geschwüren, entzündeten Brustwarzen, Insektenstichen und Entzündungen. Er wird am besten frisch verwendet. Man reinigt das Blatt, zerquetscht es etwas und legt es frisch als Verband auf. Es sollte öfters gewechselt werden.

Frische, feingeschnittene Breitwegerichblätter und Spitzwegerichblätter, zu gleichen Teilen gemischt, in kaltgeschlagenem Sonnenblumenöl angesetzt (wie Johanniskrautöl zubereiten), ergeben ein Heilöl, das den Juckreiz auf der Haut mildert, und mit ätherischem Thymianöl angereichert (10 Tropfen auf 50 ml) ein gutes Einreibemittel für Kinder bei Husten und Bronchitis. Die Fähigkeiten des Spitzwegerichs liegen auf einem anderen Gebiet. Er ist eine alte Lungenheilpflanze, denn seine Blätter enthalten eine gelungene Kombination von Heilstoffen, die auf unsere Lunge in verschiedener Hinsicht wirken. Die Kieselsäure festigt das Lungengewebe, die Schleimstoffe schützen die gereizten Schleimhäute, mildern die Schmerzen beim Husten und Durchatmen, die antibakteriellen Stoffe bekämpfen schädliche Bakterien, ohne den Körper zu schwächen, und die Gerbstoffe festigen die Schleimhäute. Dazu enthält er noch etwas Vitamin C und sicher einige weitere Stoffe, die wir im Labor noch nicht entdeckt haben. Das alles zusammen macht den Spitzwegerich zu einem Heilmittel bei allen Lungen- und Bronchialleiden wie Husten, Bronchitis, Lungenentzündung, Asthma usw. . Er stärkt als Zusatzbehandlung bei Lungentuberkulose das Lungengewebe, und starke Raucher und solche, die es sich abgewöhnt haben, können mit Spitzwegerich ihre Lungen stärken.

Die Blätter des Spitzwegerichs können von Mai bis August gesammelt werden. Beim Trocknen muß man ganz vorsichtig sein, denn sie werden leicht schwarz. Ich lege sie fein säuberlich nebeneinander auf einen mit ganz feinem Maschendraht bespannten Rahmen. Wer ganz sicher sein möchte, daß sein Sammelgut nicht schlecht wird, kann die gesammelten, frischen Blätter auffädeln und zum Trocknen wie Wäsche auf die Leine hängen. Dann werden die getrockneten Blätter kleingeschnitten.

Von diesem Tee übergießt man 1 Teelöffel voll mit 1 Tasse kochendem Wasser, läßt es 5 Minuten ziehen. Bei Bedarf trinkt man von dem Tee einige Tassen am Tag, die man mit Honig süßt.

Noch wirksamer als der Tee ist der Sirup aus den frischen Blättern. Die Zubereitung dieses Sirups ist sehr alt. Die Heilstoffe werden hierbei schonend ausgezogen, ohne die Wirk- und Vitalstoffe zu zerstören. Der Sirup wird durch die langsame Gärung vorsichtig konserviert. Bei allen oben genannten Krankheiten wird der Spitzwegerichsirup mit großem Erfolg eingesetzt. Man gibt ihn teelöffelweise. Er eignet sich besonders gut in der Kinderheilkunde, denn den Kleinen schmeckt der süße Saft natürlich viel besser als der Tee.

#### *Erdkammernsirup*

Ein 1-Liter-Einmachglas wird mit kochendem Wasser gut gereinigt. Jetzt schichtet man frische, aber trockene, d. h. nicht frühmorgens oder nach Regen gesammelte Spitzwegerichblätter ganz dicht übereinander, so daß eine ca. 1 cm dicke, feste Bläterschicht entsteht. Dünflüssigen Honig darübergießen, so daß alles gut bedeckt ist. Wieder eine Schicht Blätter einlegen und dieses wiederum mit Honig abdecken. So verfährt man, bis das Glas ganz voll ist. Einige Stunden oder über Nacht stehen lassen, bis sich alles gesetzt hat, und noch mal mit Honig auffüllen. Alle Blätter müssen mit Honig bedeckt sein. Mit mehreren Schichten dickem Pergamentpapier verschließen und mit dünnem Draht um den Glashals festbinden.

Das Glas in einem ca. 50 cm tiefen Erdloch versenken, ein kleines Brettchen darauflegen, vorsichtig mit Erde zuschütten und die Stelle markieren. Das Glas ist nun von einer gleichmäßigen Erdtemperatur umgeben, was eine langsame Gärung bewirkt. Nach 3 Monaten wird der Sirup ausgegraben, gut ausgepreßt und in Flaschen gefüllt. An einem kühlen Ort aufbewahren.

Der Breitwegerich ist in der Apotheke als »Herba Plantaginis majoris« erhältlich.

Medikamente, die Breitwegerich enthalten: Uva Ursi Oligoplex, Viburcol. Die homöopathische Urtinktur Plantago major 0 wird aus der frischen Pflanze mit Wurzelstock hergestellt.

Der Spitzwegerich ist als »Herba Plantaginis lanceolatae« erhältlich.

Medikamente, die Spitzwegerich enthalten: Bronchostad, Novotussin Bronchialbalsam (Wala). Die homöopathische Urtinktur *Plantago lanceolata* 0 wird aus der frischen Pflanze mit Wurzelstock hergestellt.

## Kommission E

In der 1985 erstellten Monographie wird dem Spitzwegerich reizmildernde, adstringierende und antibakterielle Wirkung bescheinigt. Er wird deshalb für folgende Anwendungsgebiete als geeignete Heilpflanze empfohlen:

Innere Anwendung: Katarrhe der Luftwege, entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Äußere Anwendung: entzündliche Veränderungen der Haut.

Gegenanzeigen, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Mitteln konnten nicht festgestellt werden.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Die Blätter der Wegeriche haben einen herb-bitteren Geschmack, wobei der Spitzwegerich etwas milder schmeckt als der Breitwegerich.

Sie eignen sich als Wildgemüse in Salaten, Quark, Kräuterbutter, in Suppen und Saucen. Als Gemüse gekocht oder gedämpft, schmeckt der Wegerich wie eine Mischung aus Spinat und Kohl.

Vor der Blüte sind die Blätter noch zarter, bei einer späteren Ernte sollte man beim Breitwegerich die Fäden vor der Zubereitung entfernen.

### *Spitzwegerichsuppe*

30 g Butter

40 g Mehl

1/2 Liter Gemüsebrühe

1/2 Liter Milch

Saft einer halben Zitrone

Salz, Muskat

1 Tasse feingewiegter Wegerich

1 Eßlöffel feingewiegte Petersilie

Die Butter erhitzen, das Mehl zufügen und so lange dämpfen, bis es Bläschen zeigt, aber noch weiß ist. Mit der Milch und der Gemüsebrühe glattrühren, Gewürze zugeben. Die Kräuter unterrühren und so lange auf kleiner Flamme kochen, bis der Wegerich weich ist. Den Zitronensaft zugeben. Mit geröstetem Weißbrot servieren.

## ANBAU

Alle Wegericharten sind ausdauernde Pflanzen. Samen sind im Handel erhältlich. Der Spitzwegerich bevorzugt trockene und grasige Standorte; der Breitwegerich steht nicht gern mitten in der Wiese, sondern lieber am Rande und liebt feuchte, fette Standorte.

Wir säen im Frühjahr und vereinzeln auf 15-20 cm. Die Pflanzen säen sich selbst wieder aus. Sie sind leicht zu ziehen.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

*Vorkommen:*

über die ganze Erde verbreitet, gemäßigte Zonen

*Standort:*

Breitwegerich: Wege, Wegränder Spitzwegerich: Wiesen, Wegraine

*Beschreibung:*

*Breitwegerich:* bis 40 cm hohe Pflanze, breite, eiförmige Blätter an Stielen in

grundständiger Rosette. Blüten in länglicher,

walzenförmiger, langer Ähre,

Stengel stielrund, Blätter haben deutlich sichtbare Längsrippen

*Spitzwegerich:* 50 cm hohe Pflanze, schmale lanzettförmige Blätter in grundständiger

Rosette, Blätter stehen mehr nach oben, Blüten in

kurzer kolbenartiger Ähre, Stengel

gefurcht, Blätter haben deutlich sichtbare Längsrippen

*Mittlerer Wegerich:* bis 40 cm hohe Pflanze, Blätter elliptisch, ungestielt,

grundständige Rosette, Blüten in Ähre, Stengel rund,

sichtbare Längsrippen

*Sammelzeit:*

Blätter: Mai-August

*Inhaltsstoffe:*

Schleimstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure, Vitamin C, bakteriostatische Stoffe, Glykosid

Aucubin - im Samen viel Schleim und Fett, daher

gutes Vogelfutter, Flavonoide, Saponine

*Verwechslungsmöglichkeit:*

keine

*Astrologische Zuordnung:*

Spitzwegerich: Merkur Breitwegerich: Pluto

# WEGWARTE

*Cichorium intybus L.*

Familie der Korbblütler - *Asteraceae (Compositae)*

Es war einmal vor langer Zeit eine Prinzessin, die hatte einen Liebsten, der so schön war wie kein anderer. Doch ihr schöner Prinz verließ sie; er stieg auf sein Pferd, ritt die Straße hinunter gen Osten und ward nicht mehr gesehen. Die Prinzessin war so traurig, sie wollte am liebsten sterben, und dann doch wieder nicht sterben, denn sie hatte die Hoffnung noch nicht aufgegeben. Jeden Morgen glaubte sie von neuem daran, daß er wieder zu ihr zurückkäme. Alle ihre Kammerzofen trauerten mit ihr, und schließlich erbarmte sich der liebe Gott im Himmel dieser traurigen Schar und verwandelte alle in schöne Blumen am Wegesrand, damit sie dort immer Ausschau nach ihm halten können. Die Prinzessin wurde eine weiße und die Zofen wurden blaue Wegwarten. Da stehen sie nun alle am Wegesrand und schauen nach Osten zur aufgehenden Sonne. Sie drehen und wenden sich, und sobald die Sonne untergegangen ist, lassen sie die Köpfe enttäuscht hängen. Doch schon am nächsten Morgen schauen neue Blüten zur Sonne.

Sie stehen noch heute da am Wegesrand, die schönen blauen Wegwarten und ab und zu eine weiße. Sie gehören noch immer zu den Wegbegleitern der Wanderer und Reisenden und weisen mit ihren Blüten zur Sonne.

Sie stehen am liebsten am Wegesrand, wie der Breitwegerich und der Beifuß. Der kleine dunkle Breitwegerich und der stolze, hochgewachsene Beifuß bieten ihre Hilfe dem Wanderer bei körperlichen Leiden an.

Die schöne Wegwarte, ganz eine Blume der Seele, erfreut und stärkt den Wanderer allein durch ihren Anblick. Doch wer hat heute schon Zeit, auf seinem Wege anzuhalten und auszusteigen, um in das blaue Blütenauge einer Blume zu schauen? Seit der Romantik, die der Blauen Blume soviel Aufmerksamkeit geschenkt hat, ist es noch einsamer um die Wegwarte geworden, und wäre sie nicht mit der kultivierten -Zichorie, einem wichtigen Kaffeeersatzmittel, verwandt, hätte man sie ganz vergessen.

Unsere Vorfahren wußten noch von der Kraft bestimmter Blumen, die die Seele der Menschen heilen können. Für sie bestand eine alte Verwandtschaft zwischen den blauen Blumen und der Seele des Menschen. Die Indianer Nordamerikas wissen es noch heute.

Dies wird klar, wenn sie sagen: Der Weg des Herzens und der Seele ist blau wie eine blaue Blume. Auch in unserer alten Heilkunde wurden die blauen Blumen zur Heilung von Schwermut und Melancholie verwendet. Gleichzeitig galten sie als Heilmittel für die Augen, denn sie wirken ja übers Anschauen, über die Augen, die der tiefste Spiegel der Seele sind. Zu diesen blauen Blumen, die als Seelen- und Augenheilmittel in allen alten Quellen auftauchen, gehören Akelei, Borretsch, Verbena, Kornblume, Veilchen und Wegwarte.

Wie kann man diese Zusammenhänge zwischen Blumen und menschlicher Seele für das heutige Bewußtsein erfahrbar machen? Wie können wir unsere Sinne für die Heilkraft der Pflanzen wieder öffnen? Am Beispiel der Wegwarte ist es nicht ganz so schwer, gehen wir doch einmal zusammen hinaus und setzen uns vor eine blühende Wegwarte, am besten an einem sonnigen Tag, denn, so überliefern es uns die Alten, die Kraft der Wegwarte ist bei Sonnenschein am größten. Schauen wir ihr in die blauen Augen und lassen sie auf uns wirken. Und danach gehen wir zu einer Braunwurz oder sogar zu einem giftigen dunklen Bilsenkraut, schauen in dessen düstere Blüten und lassen diese Kraft auf uns wirken. Durch diesen Gegensatz werden wir sicher die Seelenkräfte dieser verschiedenen Pflanzen erkennen.

Der englische Arzt Dr. Edward Bach (1886-1930) war einer der ersten unserer Zeit, der die Seelenkräfte der Pflanzen wiedererkannte und sie in Heilmitteln auffangen konnte. Er hatte während seiner langen Praxis erfahren, daß Krankheiten zu einem großen Teil aus einer seelischen Disharmonie entstehen. Angst, Ungeduld, Zorn, Streß usw. machen den Körper anfällig für Krankheiten. Dr. Bach suchte nach Heilmitteln für seine Patienten, die auf diese Zusammenhänge einwirken können ohne schädliche Nebenwirkungen zu haben. Er entwickelte 38 Grundheilmittel, hergestellt aus frischen Blüten von Pflanzen, die besonders die Seelenkräfte des Menschen ansprechen. Seine Heilmittel haben inzwischen vielen Menschen helfen können. Auch die blaue Wegwarte hat in seinem Blütenrezeptbuch ihren Platz eingenommen. Um eine Pflanze mit solch einer starken Ausstrahlungskraft ranken sich natürlich viele Geschichten und Legenden. Sie würden sicherlich ein Buch füllen. Es sind die Reste einer vieltausendjährigen Tradition der Wegwarte als Zauberpflanze. In den verschiedensten Kulturen galt sie seit sehr langer Zeit als eine Pflanze mit magischen Kräften. Den ersten schriftlichen Hinweis auf die Wegwarte finden wir in einem ägyptischen Papyrustext aus dem 4. Jahrtausend vor Christus. Auch Plinius berichtet uns, daß sie bei den Ägyptern als Zauberpflanze bekannt gewesen sei. Während der Antike war die Wegwarte eine für magische Zwecke vielgesuchte Pflanze. Dieses Wissen floß dann mit dem einheimischen Wegwartenbrauchtum der Germanen zusammen und lebte das ganze Mittelalter hindurch fort.

Noch aus dem 17. und 18. Jahrhundert sind uns Zaubersprüche und Rituale um die Wegwarte bekannt. Was konnte man nicht alles mit der magischen Wegwarte machen: Liebesglück sollte sie bringen, hieb- und stichfest machen und eine Tarnkappe ergab sie, wenn sie nach einem bestimmten und langwierigen Ritual zubereitet wurde. Sie war das berühmte Kräutlein „Nimmerweh«, das die guten Feen aus dem Walde den Frauen in der Not schenkten, wenn sie bei der Geburt zu verbluten drohten. Der alte Paracelsus behauptet sogar, ihre Wurzel verwandle sich alle sieben Jahre in einen Vogel. Wer kann solche Gleichnisse heute noch deuten? Vielleicht hat er damit gemeint, daß ein Heilmittel aus der Wegwartenwurzel die Schwere der Melancholie behebt und die Seele wieder leicht wie einen Vogel werden läßt.

Man kann mit der großen Zauberpflanze Wegwarte aber auch ganz „normale« Dinge anstellen, wie z. B. die Zeit ablesen. Doch das ist eigentlich schon wieder etwas Wunderbares. Vor 200 Jahren ist dem großen Naturwissenschaftler Carl v. Linné



aufgefallen, daß bestimmte Pflanzen sich genau nach der Uhrzeit richten. Sie haben sozusagen ihre eigene Uhr in den Blüten. Manche Pflanzen öffnen und schließen sich zu ganz bestimmten Zeiten. Pflanzte man nun diese Blumen in der Reihenfolge im Kreis, so kann man daran die Uhrzeit ablesen. Linne pflanzte in Uppsala in Schweden die erste Blumenuhr und verwendete dafür neun Pflanzen. Das lebende Zifferblatt beginnt mit unserer Wegwarte, denn sie öffnet sich morgens zwischen vier und fünf Uhr. Schon um ca. 10 Uhr schließt sie die blauen

Blüten. Für jeden, der einen Garten hat und sich gerne solch eine wunderschöne Uhr pflanzen möchte, hier noch die restlichen Pflanzen mit ihren Zeiten. Diese Zeiten schwanken natürlich etwas nach Ort, Klima und Jahreszeit. Deshalb muß jeder an seinem Uhr-Standort seine eigene Zeit einstellen.

*Es öffnen sich:*

- die Wegwarte zwischen 4 und 5 Uhr
- der Löwenzahn zwischen 5 und 6 Uhr
- das Habichtskraut zwischen 6 und 7 Uhr
- die weiße Teerose gegen 7 Uhr
- die Falkenelle um 8 Uhr
- die Ackerringelblume zwischen 9 und 10 Uhr

*Es schließen sich die Blüten wieder:*

- der Löwenzahn zwischen 8 und 10 Uhr
- die Wegwarte um 10 Uhr
- die Gänsedistel zwischen 11 und 12 Uhr
- die Ackerringelblume am Mittag
- das Habichtskraut um 14 Uhr
- die weiße Teerose um 17 Uhr
- die braunrote Taglilie zwischen 19 und 20 Uhr

## HEILWIRKUNG

Die alten Ärzte sahen in der Milz den Sitz des dunklen der vier Säfte, die im menschlichen Körper kreisen. Diesen Saft nannten sie Schwarzgalle oder melanchole. Überwog er, so wurde der Mensch melancholisch, seine Haut unrein, Leber- und Gallenfunktion wurden gestört. Die Giftstoffe kreisen im Körper und vergiften ihn. Das Blut muß gereinigt werden, und Mittel wurden eingesetzt, die die Funktion der Milz, Leber und Galle anregen. Jetzt verstehen wir, warum die Wegwarte bei Melancholie zur Reinigung der Seele und des Körpers empfohlen wurde, denn sie ist eines der wenigen Milzmittel, die wir in der Naturapotheke finden. Gleichzeitig wirkt sie anregend und heilend auf Leber und Galle. So kann die Wegwarte bei allen Milz-, Leber- und Gallebeschwerden eingesetzt werden. Sie hilft bei Leber- und Gallestau, Stauungen im Pfortaderbereich, bei Milzschwäche, Hepatitis, Ikterus und wird zur allgemeinen Reinigung bei Hautkrankheiten und Ekzemen (hier wird sie mit Klettenwurzel und Erdrauch kombiniert) angewendet. Sie wirkt sogar noch mild auf ein viertes ausscheidendes und somit blutreinigendes Organ, die Blase. Für den Wegwartentee verwendet man hauptsächlich die Wurzel. Sie wird im Frühjahr oder Herbst, wenn die ganze Kraft der Pflanze noch in der Wurzel ist, gestochen. Die Wurzeln werden gereinigt, in kleine Stücke geschnitten und sorgfältig getrocknet. Man kann sie auch der Länge nach aufschneiden und zum Trocknen auffädeln und aufhängen. Auf eine Tasse Tee rechnet man 1 Teelöffel der Wurzel (frisch oder getrocknet). Kalt ansetzen und 5 Minuten kochen lassen. 2-3 Tassen täglich. Auch das Kraut wird getrocknet und paßt sehr gut in Teemischungen.

*Leber-Galle-Milz-Tee*

*Wegwartewurzeln (Radix Cichorii)*

*Löwenzahnwurzeln (Radix Taraxaci)*

*Mariendistelsamen (Fructus Carci Mariae)*

Die Kräuter zu gleichen Teilen mischen und wie den Wegwärtenwurzelttee zubereiten. 2-3 Tassen täglich.

Aber die Wegwarte kann noch -mehr. Sie regt Magen- und Darmtätigkeit an. Bei Darmträgheit empfehle ich folgenden Wein:

*Wegwartenwein*

*1 Liter guter Rotwein*

*1 Händvoll- Wegwartenwurzeln*

*1 Handvoll Rhabarberwurzeln (aus dem Kräuterhaus)*

*2 Eßlöffel Faulbaumrinde (aus dem Kräuterhaus)*

*1 Eßlöffel Anis*

*1 Zimtstange*

*2 Eßlöffel getrocknete Orangenschalen (ungespritzt)*

Alle Zutaten im Mörser zerstoßen, in ein Schraubglas füllen und mit dem Wein übergießen. 3 Wochen an einem warmen Ort stehen lassen, gelegentlich schütteln. Abseihen und in eine dunkle Weinflasche füllen. Davon nach dem Essen ein Likörgläschen genießen.

Die aufmunternde und herzstärkende Kraft der Wegwarte ist in folgendem alten Weinrezept eingefangen:

#### *Gemütswein*

*1 Liter süßer Rotwein*

*Wegwartenblüten*

*Ysop (Blätter und Blüten)*

*Melisse*

*1 Vanillestange*

*Rosinen*

Für diesen Wein mische ich die frischen Kräuter zu ungefähr gleichen Teilen. Eine Handvoll Rosinen im Mörser zerquetschen und zufügen. Alles in ein Schraubglas füllen, bis es ganz voll ist. Mit dem Wein übergießen, gut verschließen, wieder 3 Wochen ziehen lassen und abseihen.

Wir sind immer noch nicht am Ende mit unserem Lob auf die Heilkraft der Wegwarte. Sie enthält in allen Teilen sehr viel Inulin (besonders in der Wurzel bis zu 25 %), weshalb sie ein Heilmittel für die Bauchspeicheldrüse ist. Sie kann eine Senkung des Blutzuckerspiegels bewirken. Für eine Diabetikerkur ist besonders der frische Saft aus der ganzen Pflanze, teelöffelweise eingenommen, hilfreich.

#### *Diabetikertee*

*Wegwartewurzel (Radix Cichorii) 25 g*

*Löwenzahnwurzel (Radix Taraxaci) 25 g*

*Bohnschalen (Fructus Phaseoli sine semine) 10 g*

*Brennnesseln (Herba Urticae) 20 g*

*Geißbraute (Herba Galegae) 20 g*

*Heidelbeerblätter (Folia Myrtilli) 20 g*

3 Eßlöffel der Kräuter mit 1 Liter Wasser kalt ansetzen, 5 Minuten kochen und 10 Minuten ziehen lassen. 2-3 Tassen täglich. 3 Wochen kurmäßig trinken, danach mit einer Nieren- oder Lebermischung wechseln, danach wieder 3 Wochen trinken.

Da man die blauen Wegwartenblüten nicht das ganze Jahr über zur Verfügung hat und man sich vielleicht an einem trüben Wintertag daran stärken möchte, hier noch ein Blütenrezept. Es stammt aus dem Kräuterbuch des Tabernaemontanus aus dem Jahre 1731.

#### *Wegwartenblumen Conservenzucker*

„ Von den schönen / lieblichen / blauen Blumen der Wegwarten / wird ein nützlicher und anmuthiger Conservenzucker auff folgende Weiß gemacht. Man nimmt ein Theil der abgepflückten frischen Blumen / schneidet die klein auf einem Brett / stoß es darnach wol in einem steinern Mörser / und im Stossen wirffallgemählich darzu 3 Theil Zucker / wann es nun wohl vermischet / und zu der Gestalt einer Lattwergen gebracht worden ist / so thue es in ein Zuckerglaß oder Porcellanbüchsen / und stells eine Zeitlang in die Sonn / behalts zum Gebrauch über Jahr.

Dieses stärket das Hertz / und erquicket die Schwachhertzigen / dienet wider das Hertzklöpfen von Hitze verursacht / eröffnet / reiniget und stärket die Leber / treibet die Gall und den Schleim darvon / dienet wider das Magenbrennen und vertreibt den Sod / wehret den Fiebern und der anfahrenen Wassersucht / kühlet die erhitzte Leber und alle innerlichen Glieder: In summa / dieser Zucker dienet zu allen Gebrechen / wie vom Kraut und Syrup gesagt ist. «

Wegwartenwurzeln sind in der Apotheke als »Radix Cichori« erhältlich.

Medikamente, die Wegwarte enthalten: Bilisan. Die homöopathische Urtinktur Cichorium 0 wird aus der frischen Wurzel hergestellt.

## **Kommission E**

Für die Wegwarte wurde 1987 eine Monographie erstellt. Eine Heilwirkung bei Appetitlosigkeit und dyspeptischen Beschwerden wird ihr bescheinigt.

Wechselwirkungen wurden nicht festgestellt. Als Nebenwirkungen wurden in seltenen Fällen allergische Hautreaktionen angegeben. Als Dosierung wird eine mittlere Tagesdosis von 3 g angegeben.

## **VERWENDUNG IN DER KÜCHE**

Als 1836 durch die von Napoleon verhängte Kolonialsperrung der Kaffee auf dem europäischen Festland knapp wurde, mußte die kultivierte Form der Wegwarte als Kaffee-Ersatzmittel einspringen. Sie wurde feldmäßig angebaut, und aus ihren dick angeschwollenen Wurzeln stellte man den Zichorienkaffee her. Sein Geschmack wurde durch die Zugabe von Feigen verfeinert

und scheint groß in Mode gekommen zu sein. Vielleicht war dies auch nur eine aus Not geborene Tugend, denn sobald die Kolonialsperr aufgehoben war, stieg der Verbrauch an „richtigem« Kaffee wieder.

Der Zichorienkaffee wurde damals folgendermaßen hergestellt: »Die Wurzeln werden zu kleinen Stücken zerschnitten, eingefettet« und unter Zusatz von Zucker in Blechtrommeln geröstet und sofort gemahlen. Das Pulver wird verpackt und einige Wochen in Kellern feuchter Luft ausgesetzt, wodurch es eine dunkle Farbe annimmt.«

Auch in der Küche zu Hause kann man diesen »Muckefuck-Kaffee« selber herstellen, indem man die kleingeschnittenen Wurzeln in der Backröhre trocknet und danach in der Kaffeemühle fein mahlt.

Hätten wir in früheren Zeiten beim Konditor um die Ecke nach »Hindläufen« verlangt, so hätte er uns frisch kandierte Wegwartenwurzeln über den Ladentisch gereicht. Dies war eine sehr beliebte und obendrein gesunde Schleckerei. Hindläufe wurden die Wegwarten deshalb genannt, weil sie am Wegesrand wachsen, wo auch die Hinde, d. h. die Hunde laufen.

Die Wegwartenwurzeln waren sicher schon oft ein rettendes, aber etwas bitteres Notgemüse hungernder Menschen. Die in Scheiben geschnittenen Wurzeln wurden vor der eigentlichen Zubereitung gewässert und ausgekocht, damit sie ihren strengen Geschmack verlieren. Danach kann man sie weichdünsten. So vorbereitet, können wir sie mit einer weißen Soße oder auch einer Käse- oder Zitronensoße oder Joghurt als Gemüse servieren. Diese Wurzeln, das Gemüse und der Salat aus den Blättern sind ein sehr gutes Diätgemüse für Zuckerkranken, da die Pflanze in allen Teilen sehr viel Inulin enthält.

Die Wegwarte hat eine Schwester, die sich schon lange in unseren Gemüsegärten breitgemacht hat. Es ist die Endivie, die durch ihren Gehalt an Bitterstoffen noch immer etwas von der alten Heilkraft besitzt. ") Aber auch die wilde Wegwarte ergibt einen guten Salat oder ein gutes Gemüse, das gleichzeitig sehr gesund ist.

## KOSMETIK

Wegwarten wirken innerlich und äußerlich angewandt reinigend auf die Haut. Eine äußerliche Behandlung unreiner Haut sollte aber immer mit einer innerlichen, blutreinigenden Teekur verbunden werden (siehe bei den entsprechenden Pflanzen). Die Wegwarte kann als Kompresse oder Gesichtswasser verwendet werden. Auf 2 Tassen Wasser gibt man 2 Teelöffel der Wurzeln, läßt sie 10 Minuten kochen und fügt dann einige Wegwartenblüten hinzu. Noch etwas ziehen lassen, dann abseihen. Diesen Tee als Gesichtswasser verwenden oder eine Kompresse darin tränken und auf das Gesicht legen. Ca. 15 Minuten einwirken lassen. Falls die Haut entzündet ist, gibt man mit den Blüten noch etwas Breitweigerichblätter hinzu. Diese beruhigen und desinfizieren.

## ANBAU

Die Wegwarte ist eine ausdauernde, anspruchslose Pflanze. Sie eignet sich auch zum Einsäen in die Wiese. Will man die Wurzeln ernten, sollte man sie in tiefgründigen nährhaften Boden pflanzen. Wir säen erst Mitte Mai, da sie frostempfindlich ist, später auf 20 cm vereinzeln. Die Wurzeln werden im Spätherbst geerntet. Die Samen behalten viele Jahre ihre Keimfähigkeit.

Im Herbst kann man die Wurzeln ausgraben und im Keller aufbewahren. Im Frühjahr in eine Kiste Sand gesetzt, beginnen sie zu treiben. Die hellgrünen Blätter ergeben einen sehr feinen Salat.

## BOTANISCHE ERKENNUNGSZEICHEN

(Cichorium intybus)

<i>Vorkommen:</i>	überall in Europa, Nordwestafrika, Westasien
<i>Standort:</i>	Wegränder, Ödland, trockene Böden
<i>Beschreibung:</i>	30 cm bis zu 1 m hohe Pflanze, steifes, starres Stengelgewirr, Blätter tief eingeschnitten, gezähnt, nach oben hin kleiner werdend, Unterseite behaart, hellblaue Blüten, zungenförmig in Körbchen, Wurzel spindelförmig mit weißem Milchsafte, Blütezeit: Juli-September
<i>Sammelzeit:</i>	Wurzeln: März-April, September bis Oktober Kraut und Blüten: Juli-September
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Bitterstoff, Intybin, Inulin, Zucker, Stärke, Mineralsalze, Vitamine
<i>Verwechslungsmöglichkeit:</i>	keine (junge Blätter eventuell mit Löwenzahn)
<i>Astrologische Zuordnung:</i>	Venus/Merkur