

# Andrew Chevallier

## Das große Lexikon der Heilpflanzen - Mängelexemplar

Extrait du livre

[Das große Lexikon der Heilpflanzen - Mängelexemplar](#)

de [Andrew Chevallier](#)

Éditeur : Dorling Kindersley Verlag



<https://www.editions-narayana.fr/b25457>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<https://www.editions-narayana.fr>





# Inhalt

6 Einführung

## 8 DIE ENTWICKLUNG DER PFLANZENHEILKUNDE

10 Die Wirkung von Heilpflanzen

14 Die Wirkstoffe

17 Qualitätskontrolle

18 Die Zeit bis zum 19. Jahrhundert

28 Vom 20. Jahrhundert bis heute

32 Europa

36 Indien und der Nahe Osten

40 China, Japan und Südostasien

44 Afrika

46 Australien und Neuseeland

48 Nordamerika

52 Südamerika

## 54 DIE WICHTIGSTEN HEILPFLANZEN

*Dieser illustrierte Teil umfasst die 100 wichtigsten Heilkräuter aus aller Welt. Detailliert beschrieben sind Verbreitung, Inhaltsstoffe, Wirkung, frühere und heutige Verwendung, neueste Forschungsergebnisse, die häufigste Art der Anwendung sowie Hinweise zur Selbstbehandlung.*

## 156 WEITERE HEILPFLANZEN

*In diesem Teil werden 450 weitere Pflanzen unterschiedlicher Pflanzenheilkundetraditionen mit ihren therapeutischen Eigenschaften und ihrer früheren und heutigen Verwendung beschrieben.*

## 284 KRÄUTERARZNEIEN FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

286 Der Anbau von Heilpflanzen

288 Ernte und Verarbeitung

290 Herstellung von Kräuterarzneien

298 Kräuterarzneien sicher anwenden

299 Arzneien für häufige Beschwerden

320 Pflanzenheilkundliche Praxis

321 Glossar

322 Literatur

323 Allgemeines Register

331 Register der Krankheiten und Beschwerden

336 Nützliche Adressen und Internet-Links, Danksagungen

# Die Wirkstoffe

Die medizinischen Wirkungen einiger Pflanzen sind bestens bekannt. So wird die Echte Kamille schon seit Jahrtausenden zur Linderung von Verdauungsbeschwerden verwendet, und die Echte Aloe soll schon von Kleopatra als linderndes Hautmittel benutzt worden sein. Die Wirkstoffe, deren genauer Aufbau durchaus zum Verständnis ihrer Wirkungsweise im Körper beitragen kann, wurden dagegen erst vor relativ kurzer Zeit genau untersucht.



**Thymian**  
(*Thymus vulgaris*)

## Phenole

Zur großen Gruppe der Phenole gehören sowohl die Salicylsäure, eine Substanz, die dem Aspirin sehr ähnlich ist, als auch komplexe zuckerhaltige Phenolglykoside. Man vermutet, dass Phenole, die oft eine entzündungshemmende und antiseptische Wirkung haben, von den Pflanzen zur Verhinderung von Insektenfraß entwickelt wurden. Phenolpropan-derivate, etwa die Rosmarinsäure, sind gute Antioxidantien, wirken aber auch entzündungshemmend und als Virustatika. Salicylsäure ist sowohl in der Scheinbeere (*Gaultheria procumbens*, S. 215) als auch in der Silberweide (*Salix alba*, S. 129) enthalten. Ein weiteres wichtiges Phenol ist das Thymol, das sich aus Thymian (*Thymus vulgaris*, S. 143) gewinnen lässt und eine stark antiseptische Wirkung besitzt.

## Ätherische Öle

Die durch Wasserdampfdestillation gewonnenen ätherischen Öle sind nicht nur wichtige, therapeutisch wirksame Pflanzeninhaltsstoffe, sondern werden häufig auch in der Parfümherstellung verwendet. Es handelt sich um komplexe Mixturen, die oft bis zu 100 verschiedene Substanzen enthalten, die in unterschiedlichster Weise angewendet werden. So ist Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*, S. 112) ein starkes Antiseptikum, während man sich mit dem Öl des Gagelstrauchs (*Myrica gale*, S. 238) vor Stechmücken schützen kann. Einige ätherische Öle, beispielsweise das entzündungshemmende und antiallergene Matricin der Echten Kamille (*Chamomilla recutita*, S. 77), entstehen erst bei der Dampfdestillation. Harze – nichtflüchtige, klebrige, zumeist halb feste oder feste Ausscheidungen von Pflanzen, etwa Kiefern (*Pinus sylvestris*, S. 249), – sind oft in ätherischen Ölen gelöst (Oleorenine). Gleiches gilt auch für die Gummiharze (siehe Polysaccharide).



**Echte Kamille**  
(*Chamomilla recutita*)

## Flavonoide

Die im Pflanzenreich weit verbreiteten Flavonoide sind polyphenolische Substanzen, die gelb oder weiß sein können. Sie verleihen Blüten oder Früchten oft ihre Farbe. Flavonoide haben ein breites Wirkungsspektrum und können in vielerlei Weise angewendet werden, etwa als Antioxidantien, aber auch zur Unterstützung des Kreislaufs. Andere wirken dagegen entzündungshemmend oder werden als Virustatika eingesetzt. Flavonoide wie Hesperidin und Rutin, die man etwa im Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*, S. 210) oder in der Zitrone (*Citrus limon*, S. 82) findet, stärken die Kapillargefäße; Isoflavone, die beispielsweise im Wiesenklees (*Trifolium pratense*, S. 277) vorkommen, wirken östrogen, sodass man sie bei Beschwerden während der Menopause einsetzen kann.



**Zitrone**  
(*Citrus limon*)



**Gerberakazie**  
(*Acacia catechu*)

## Gerbstoffe

Gerbstoffe, die in unterschiedlicher Konzentration in allen Pflanzen vorkommen, werden nicht selten in Rinde oder Blättern eingelagert und machen diese dann häufig so ungenießbar, dass Insekten oder Weidetiere abgeschreckt werden. Gerbstoffe sind polyphenolische Substanzen, die lösliche oder quellbare Proteine in unlösliche bzw. unquellbare umwandeln können, sodass man sie zum Gerben von Leder benutzt. Therapeutisch wendet man sie an, um Blutungen zu stillen, zur Behandlung von Krampfadern, bei Diarrhö oder bei bestimmten Hautbeschwerden. Besonders reich an Gerbstoffen sind die Stieleiche (*Quercus robur*, S. 260) und die Gerberakazie (*Acacia catechu*, S. 158).

## Proanthocyane

Diese polyphenolischen Substanzen, die eine starke Ähnlichkeit mit Gerbstoffen und Flavonoiden aufweisen, verleihen vielen Blüten und Früchten ihre blaue, purpurne oder rötliche Färbung. Außerdem sind sie starke Antioxidantien, dienen dem Abfangen freier Radikale und unterstützen den Kreislauf. Besonders Brombeeren (*Rubus fruticosus*, S. 264), Weintrauben (*Vitis vinifera*, S. 283) und Weißdorn (*Crataegus laevigata*, S. 87) enthalten beträchtliche Mengen an Proanthocyanen.



Brombeere  
(*Rubus fruticosus*)



Sellerie  
(*Apium graveolens*)

## Kumarine

Die in vielen Pflanzen enthaltenen Kumarine können recht unterschiedliche Wirkungen haben. So verdünnen die des Steinklees (*Melilotus officinalis*, S. 234) und der Gemeinen Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*, S. 58) das Blut, während Furanokumarine, etwa das Bergapten aus Sellerie (*Apium graveolens*, S. 64), in Sonnenschutzmitteln verwendet wird. Das im Zahnstoeckerkraut (*Ammi visnaga*, S. 62) vorkommende Khellin ist dagegen ein wirksames Relaxans für die glatte Muskulatur.



Süßholz  
(*Glycyrrhiza glabra*)

## Saponine

Saponine verdanken ihren Namen der Tatsache, dass sie in Verbindung mit Wasser seifenähnliche Lösungen bilden. Nach ihrem chemischen Grundgerüst werden zwei Gruppen unterschieden: Triterpensaponine und Steroidsaponine. Letztere ähneln den Steroidhormonen des menschlichen Körpers, etwa Östrogen und Cortisol, und wenn Steroidsaponine in Pflanzen enthalten sind, zeigen diese oft auch eine Hormonaktivität, etwa die Wilde Yamswurzel (*Dioscorea villosa*, S. 91), mit deren Hilfe einst die erste Antibabypille entwickelt wurde. Triterpensaponine, die im Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*, S. 101) oder in der Schlüsselblume (*Primula veris*, S. 256) vorkommen, sind oft starke Expektorantien und können außerdem die Aufnahme von Nährstoffen erleichtern.

## Anthrachinone

Anthrachinone sind die Hauptwirkstoffe in Pflanzen wie Kassie (*Cassia senna*, S. 75) und Medizinalrhabarber (*Rheum palmatum*, S. 126), die beide bei Verstopfung verwendet werden. Anthrachinone haben eine stark abführende Wirkung, da sie heftige Kontraktionen der Dickdarmwand verursachen, sodass etwa zehn Stunden nach Einnahme der Stuhlgang einsetzt. Außerdem machen sie den Stuhl weicher und erleichtern dadurch die Darmtätigkeit.



Medizinalrhabarber  
(*Rheum palmatum*)

## Herzglykoside

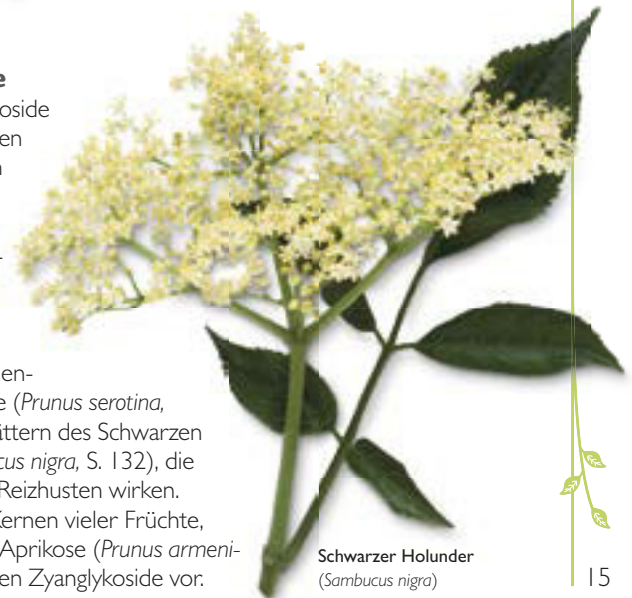
Herzglykoside kommen in verschiedenen Heilpflanzen vor, besonders aber in Fingerhutarten (siehe Roter Fingerhut, *Digitalis purpurea*, S. 202) und in Maiglöckchen (*Convallaria majalis*, S. 194). Herzglykoside wie Digitoxin, Digoxin und Gitoxin haben eine starke Wirkung auf das Herz, da sie die Aktivität steigern oder auch die Kontraktionskraft erhöhen können. Herzglykoside wirken aber auch harntreibend und sorgen dafür, dass Flüssigkeit aus dem Gewebe und dem Kreislaufsystem in den Harntrakt überführt wird, was wiederum zu einer Blutdrucksenkung führt.



Roter Fingerhut  
(*Digitalis purpurea*)

## Zyanglykoside

Obwohl diese Glykoside den giftigen Zyaniden ähneln, haben sie in kleinen Dosen eine beruhigende und entspannende Wirkung auf Herz und Muskeln. Enthalten sind sie z. B. in der Rinde der Spätblühenden Traubenkirsche (*Prunus serotina*, S. 257) und den Blättern des Schwarzen Holunders (*Sambucus nigra*, S. 132), die beide lindernd auf Reizhusten wirken. Aber auch in den Kernen vieler Früchte, etwa in denen der Aprikose (*Prunus armeniaca*, S. 257), kommen Zyanglykoside vor.



Schwarzer Holunder  
(*Sambucus nigra*)

# Indien und der Nahe Osten



**Myrte** (*Myrtus communis*, S. 239) wird wegen ihres Öls angebaut, das man bei Bronchitis anwendet.

**Wunderbaum** (*Ricinus communis*, S. 262) wird in Indien bei nervösen Beschwerden verordnet.

Knoblauchperlen

Knoblauchkapseln

Knoblauchzehen

**Knoblauch** (*Allium sativum*, S. 59), der wegen seiner entgiftenden Wirkung geschätzt wird, ist eine der wichtigsten Pflanzen in der ayurvedischen Medizin.

**Gewürznelken** (*Syzygium aromaticum*, S. 97) wirken Infektionen von Krätze bis Cholera entgegen.

**Styrax** (*Liquidambar orientalis*, S. 229) ist in der westlichen Medizin ein wichtiger Zusatz für Hustensäfte.

Knoblauchpulver

**Süßholz** (*Glycyrrhiza glabra*, S. 101), das in Indien wildwachsend vorkommt, ist eine unentbehrliche Heilpflanze.

Getrocknete Süßholzwurzel

Pulverisierte Süßholzwurzel

Frische Süßholzblätter

In Indien und seinen Nachbarregionen gibt es immer noch zahlreiche Heilkräutertraditionen, von denen die ayurvedische Medizin sicher die wichtigste ist. Eine große Rolle spielen aber auch die Unani-Medizin, die traditionelle arabische Medizin und die Siddha-Medizin.

Der Begriff Ayurveda leitet sich von den indischen Wörtern *ayur* für Leben und *veda* für Wissen oder Wissenschaft ab. Die ayurvedische Medizin ist aber nicht nur eine Behandlungsmethode, sondern vielmehr eine Art von Lebensstil, der sich an Wissenschaft, Religion und Philosophie orientiert. Das endgültige Ziel, das durch Übungen wie Yoga und Meditation erreicht werden soll, liegt in der Selbstverwirklichung und in einer harmonischen Beziehung zur Umwelt.

## Frühe Quellen

Die indische Kultur entwickelte sich vor etwa 5000 Jahren an den Ufern des Indus in Nordindien. Dort lebte um diese Zeit eine wahrscheinlich sehr aufgeklärte Gesellschaft, die ihr Wissen über viele Generationen mündlich von Lehrer zu Schüler weitergab, bis es schließlich in den Veden niedergelegt wurde, einer Schriftensammlung, die sich etwa auf das Jahr 1500 v. Chr. zurückdatieren lässt. Sie enthielt das historische, religiöse, philosophische und medizinische Wissen jener Zeit und bildete damit die Grundlage der indischen Kultur. Die wichtigsten dieser Texte sind die Rigveda und die Atharvaveda.

Um etwa 400 v. Chr. gründete Punarvasu Atreya die erste ayurvedische Medizinschule. Er und seine Schüler schrieben medizinische Abhandlungen, die wiederum den Arzt Charaka beeinflussten, dem wir vermutlich die *Charaka Samhita* zu verdanken haben. In dieser Schrift, die etwa auf das Jahr 100 zurückgeht, wurden bereits 341 wertvolle Kräuterarzneien beschrieben, aber auch Heilmittel tierischen oder mineralischen Ursprungs. Eine zweite, noch umfangreichere Arbeit war die *Susruta Samhita*, die etwa um dieselbe Zeit entstand. In ihr sind Operationstechniken beschrieben, darunter auch solche zur plastischen Chirurgie, und sie wird auch heute immer noch zurate gezogen.

## Der Einfluss des Ayurveda

Andere Heiltraditionen haben ihre Wurzeln im Ayurveda. Schon zu Lebzeiten Buddhas (563–483 v. Chr.) begannen sich die ayurvedischen Ideen und Praktiken in Asien auszubreiten, wobei sie gleichzeitig für die Verbreitung des Buddhismus sorgten. Dabei beeinflussten der Buddhismus und die ayurvedische Medizin besonders die Entwicklung der tibetischen Medizin, die wiederum einen starken Einfluss auf die Traditionelle Chinesische Medizin hatte.

Aber auch die alten Zivilisationen in Ost und West standen über Handelswege sowie durch Feldzüge und Kriege miteinander in Verbindung, sodass es auch hier zum Austausch von Ideen, Heilkräutern und medizinischen Praktiken kam. Dies führte zu



**Gewürznelken** verwendet man in Indien seit Jahrtausenden. Die Blütenköpfchen werden an der Luft getrocknet.

einer gegenseitigen Befruchtung von Ayurveda, Siddha-Medizin sowie traditioneller chinesischer Medizin und den Praktiken der Griechen und Römer. Von etwa 700 n. Chr. an, nachdem die klassischen griechischen Texte ins Arabische übersetzt worden waren, entwickelte sich die griechische Medizin, die auf den hippokratischen Grundsätzen beruhte, in der arabischen Welt weiter. Diese Tradition, die als Unani-Medizin bekannt ist, war einmal von Indien bis Spanien verbreitet und ist auch heute noch eine im Nahen Osten häufig praktizierte Kräutermedizin.



*Chakras sind Energiezentren, die, wie im Bild dargestellt, entlang der Wirbelsäule angeordnet sind. Das auf der ayurvedischen Lehre beruhende medizinische System Indiens kennt sieben solcher Zentren. Sind sie blockiert, kommt es zu Krankheiten.*

### Die fünf Elemente

Die ayurvedische Heilkunde ist ein einzigartiges holistisches Gesundheitssystem, in dem die Wechselbeziehungen von Körper, Geist und Seele eine besondere Rolle spielen. Der Ursprung aller Existenz ist reiner Intellekt oder reines Bewusstsein. Energie und Materie sind eins, denn die Energie manifestiert sich in den fünf Elementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Diese bilden zusammen die Basis aller Materie. Dabei ist der Äther in den Hohlräumen des Körpers vorhanden, etwa Mund, Unterleib, Verdauungstrakt und Brustraum, während sich die Luft in den Bewegungen der Muskeln, im Herzschlag, dem Ein- und Ausatmen der Lunge und der Aktivität des Verdauungstrakts und des Nervensystems manifestiert.

Die Wirkungsweise des Feuers steht mit dem Verdauungssystem, dem Stoffwechsel, der Körpertemperatur, dem Sehvermögen und der Intelligenz in Zusammenhang, Wasser dagegen mit Verdauungssäften, Speicheldrüsen, Schleimhäuten, Blut und Zellplasma. Die Erde existiert in Nägeln, Haut, Haar und in den Elementen, die den Körper zusammenhalten, also Knochen, Knorpel, Muskeln und Sehnen.

Die fünf Elemente manifestieren sich in den fünf menschlichen Sinnen und stehen damit in enger Verbindung zu unserer Fähigkeit die Umwelt wahrzunehmen. Zugeordnet ist dem Äther das Hören, der Luft das Tasten, dem Feuer das Sehen, dem Wasser das Schmecken und der Erde das Riechen.

### Doshas und Gesundheit

Die fünf Elemente bilden zusammen drei Grundprinzipien, die sogenannten *Tridoshas* (Bioenergien), die in allen Dingen des Universums vorhanden sind und somit alle geistigen und physischen Prozesse beeinflussen. Dabei bilden Äther und Luft das Luftprinzip *Vata*, Feuer und Wasser zusammen das Feuerprinzip *Pitta*, während aus Erde und Wasser das Wasserprinzip *Kapha* wird. Diese Prinzipien stehen auch in einem engem Zusammenhang mit den drei Körpersäften der tibetanischen Medizin und erinnern dadurch ein wenig an Galens Humoralpathologie (siehe S. 32).

Nach ayurvedischer Auffassung sind wir alle mit einem charakteristischen Gleichgewicht der *Doshas* auf die Welt gekommen, das größtenteils durch das Gleichgewicht der *Doshas* unserer Eltern während der Empfängnis bestimmt wird. Und da Körperbau, Temperament und Anfälligkeit weitgehend vom vorherrschenden *Dosha* festgelegt werden, ist unsere grundsätzliche Konstitution, das *Prakriti*, also ererbt und bleibt für den Rest unseres Lebens unverändert.

**Muskatnuss und Macis** (*Myristica fragrans*, S. 115) sind verschiedene Teile desselben Baumes. In Indien wird Muskatnusspaste bei Ekzemen angewendet. Macis ist dagegen eine wärmende Arznei bei Mageninfektionen.

Muskatnuss

Macis

**Basilienkraut** (*Ocimum tenuiflorum*, S. 116) wird in Indien oft in Tempelhöfen angepflanzt. Man verwendet es in der ayurvedischen Medizin, um das Herz zu schützen. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass es auch den Blutdruck senkt.

Frisches Basilienkraut

Basilienkrautsamen

**Ballonpflanze** (*Cardiospermum* spp., S. 183) wird in der indischen Kräutermedizin zur Einleitung einer überfälligen Menstruation verwendet.

**Gelbwurzel** (*Curcuma longa*, S. 90) ist eine traditionelle ayurvedische Arznei gegen Gelbsucht.



**Hasenohr** ist eine bis zu 1 m hohe, mehrjährige Pflanze mit sichelförmigen Blättern und Dolden aus kleinen, gelben Blüten.

*Bupleurum chinense*, syn. *B. scorzoneraefolium* (Apiaceae)

## Chinesisches Hasenohr, Chai hu (chinesisch)

Das Chinesische Hasenohr wurde erstmals in Texten aus dem 1. Jahrhundert v. Chr. erwähnt und ist eins der chinesischen »Harmoniekräuter«. Es wird als Tonikum verwendet, das die Verdauungsfunktionen stärkt, die Lebertätigkeit verbessert und Blut zur Körperoberfläche pumpt. Neuere Forschungen in Japan haben gezeigt, dass die Pflanze tatsächlich die Leber schützt und damit die traditionelle Verwendung bestätigt.



Das **Chinesische Hasenohr** ist in den meisten Kräutlerläden Chinas leicht zu bekommen. Verwendet wird es zumeist als **Lebertonikum**.

### Verbreitung & Anbau

Die Pflanze wird in den zentralen und östlichen Teilen Chinas kultiviert. Man findet sie aber auch in anderen Regionen Asiens und in Europa. Sie wird durch Aussaat im Frühjahr oder durch Wurzelteilung im Herbst vermehrt und benötigt gut durchlässigen Boden und viel Sonne. Die Wurzel wird im Frühjahr und Herbst geerntet.

### Hauptsächliche Inhaltsstoffe

- Triterpensaponine – Saikoside (Saikosaponine)
- Flavonoide
- Polysaccharide

### Hauptsächliche Wirkung

- Schützt die Leber
- Entzündungshemmend
- Tonisierend
- Schweißtreibend

### Forschungsergebnisse

■ **Saikoside:** Japanische Untersuchungen um 1960 haben gezeigt, dass Saikoside hochwirksam sind, die

Leber vor Vergiftung schützen und ihre Funktionen zu stärken scheinen – selbst bei geschädigtem Immunsystem. Außerdem konnten klinische Studien um 1985 nachweisen, dass die Wurzel bei Behandlung von Hepatitis und anderen chronischen Leberbeschwerden wirksam ist, aber auch gegen Tumore eingesetzt werden kann.

#### ■ Entzündungshemmend:

Saikoside stimulieren die körpereigene Produktion von Kortikoiden (Steroidhormone der Nebennierenrinde) und besitzen dadurch einen entzündungshemmenden Effekt.

### Frühere & heutige Verwendung

■ **Alte chinesische Arznei:** Das Chinesische Hasenohr wird in China seit über 2000 Jahren als Lebertonikum verwendet, da es das Qi der Leber freisetzen und eine tonisierende Wirkung auf Milz und Magen haben soll. Man gebraucht es aber auch, um »Disharmonien« zwischen Leber und Milz zu behandeln, die sich als Verdauungsbeschwerden zeigen.

■ **Leberbeschwerden:** Ähnlich wie die Mariendistel (*Carduus marianus*, S. 137) und Mitglieder der Gattung *Glycyrrhiza*, wie Süßholz (*G. glabra*, S. 101), ist das Chinesische Hasenohr gut gegen eine mangelhafte Leberfunktion. Sein entzündungshemmendes Potenzial wirkt sich ebenfalls positiv aus.

■ **Fieber:** In China verwendet man das Hasenohr auch bei Fieber, Grippe oder Erkältung, besonders in Verbindung mit bitterem Geschmack im Mund, Reizungen und entweder Erbrechen oder Unterleibsschmerzen bzw. Schwindelgefühl.

### Verwendete Teile

**Die Wurzel** wird im Frühjahr und Herbst geerntet, weil sie dann die meisten Nährstoffe enthält. Aus ihr wird ein wertvolles Lebertonikum hergestellt.



### Rezepturen & ihre Anwendung

⚠ **Warnung:** Nicht die verordnete Dosis überschreiten. Gelegentlich kann es zu Übelkeit oder Erbrechen kommen.



**Abkochung** (Herstellung S. 291). Dreimal täglich 150 ml trinken, um das Schwitzen anzuregen und das Fieber zu senken.

**Arznei:** Um die Leberfunktionen zu verbessern, kocht man 15 g Chinesisches Hasenohr, 5 g Süßholz und 750 ml Wasser auf (siehe S. 291). Innerhalb von 24 Stunden trinken.

#### ■ Moderne japanische Arznei:

Tradition und Wissenschaft stimmen so gut überein, dass viele japanische Ärzte, die normalerweise konventionelle westliche Medikamente verschreiben, inzwischen bei Patienten mit Leberbeschwerden

auch *Bupleurum*-Wurzelextrakte verwenden.

■ **Weitere Anwendungen:** Die Pflanze eignet sich für die Behandlung von Hämorrhoiden und Bindegewebschwäche im Beckenbereich, z. B. bei einem Uterusvorfall.

## Calendula officinalis (Asteraceae)

# Ringelblume

Die Ringelblume ist eine der vielseitigsten Heilpflanzen in der westlichen Kräutermézin. Die Blütenblätter sind ein gutes Mittel bei angegriffener Haut. Außerdem helfen ihre antiseptischen Eigenschaften, die Ausbreitung von Infektionen zu verhindern und die Wundheilung zu beschleunigen. Die Ringelblume ist auch ein reinigendes und entgiftendes Kraut, sodass man Aufgüsse und Tinkturen bei chronischen Infektionen verwenden kann.



Ringelblumenblüten sollen aufmunternd wirken.

### Verbreitung & Anbau

Die in Südeuropa heimische Ringelblume wird weltweit in den gemäßigten Zonen kultiviert. Sie kann aus Samen gezogen werden und wächst auf fast jedem Boden. Die Blüten werden im Frühsommer nach dem Öffnen gepflückt und im Schatten getrocknet.

### Verwandte Arten

Die wild wachsende *C. arvensis* scheint ähnliche therapeutische Eigenschaften zu haben.

### Hauptsächliche Inhaltsstoffe

- Triterpene
- Harze
- Glykosidische Bitterstoffe
- Ätherisches Öl
- Phytosterole
- Flavonoide
- Schleimstoffe
- Carotinoide

### Hauptsächliche Wirkung

- Entzündungshemmend
- Lindert Muskelkrämpfe
- Adstringierend

- Verhindert Blutungen
- Heilt Wunden
- Antimikrobiell
- Entgiftend
- Schwach östrogene Wirkung

### Frühere & heutige Verwendung

#### ■ Therapeutische Eigenschaften:

Die Ringelblume ist eine antiseptische Arznei, d.h. sie wirkt antimykotisch (v.a. gegen *Candida albicans*), antibakteriell und antiviral. Sie wirkt aber auch adstringierend auf die KapillargefäÙe, wodurch sich ihre Wirksamkeit bei der Behandlung von Wunden, Krampfadern und Entzündungen erklären lässt.

■ **Hautmittel:** Die Ringelblume ist ein wirksames Mittel für die Behandlung von Hautbeschwerden. Man verwendet sie bei Schnittwunden und Abschürfungen, bei geröteter oder entzündeter Haut (Verbrennungen und Sonnenbrand eingeschlossen), bei Akne und Ausschlägen, bei Pilzinfektionen wie Mikrosporie, Fußpilz und Candida-Mykosen. Außerdem ist sie bei Windelausschlag, Kopfschorf und wunden Brustwarzen hilfreich.

■ **Verdauungsbeschwerden:** Innerlich angewendete Ringelblumenaufgüsse oder -tinkturen helfen bei Entzündungen des Verdauungssystems, etwa Magenschleimhautentzündung, Darmgeschwüren, Krumm- und Dickdarmentzündung.

■ **Entgiftung:** Die Ringelblume gilt als entgiftendes Kraut, bei Fieber, Infektionen und Hautkrankheiten wie Ekzemen und Akne. Sie soll auch Leber und Gallenblase reinigen und bei anderen Beschwerden dieser Organe verwendet werden können.



**Die Ringelblume** ist eine bis zu 60 cm hohe, einjährige Pflanze mit leuchtend orangefarbenen Blütenköpfchen.

### Verwendete Teile

**Ringelblumen** werden im Sommer geerntet. Die Blütenköpfchen und Blütenblätter können in zahlreichen Arzneien verwendet werden.



### Rezepturen & ihre Anwendung

⚠ **Warnung:** Kann in seltenen Fällen Allergien auslösen.



■ **Aufguss** (S. 291). Bei chronischen Pilzinfektionen, etwa Mikrosporie oder Candida-Befall, dreimal täglich eine Tasse trinken.

■ **Aufgussöl** (S. 294). Entzündete, trockene Hautstellen zwei- bis dreimal täglich einreiben.

■ **Tinktur** (S. 292). Bei Ekzemen dreimal täglich 30 Tropfen mit Wasser.



■ **Creme** ist einfach herzustellen (S. 296). Bei Schnittwunden und Abschürfungen verwenden.



■ **Salbe** (S. 295) bis zu dreimal täglich bei leichteren Verbrennungen auftragen.

### ■ Gynäkologische Anwendung:

Die Ringelblume wirkt östrogen, lindert Menstruationsschmerzen und reguliert die Monatsblutung. Aufgüsse können als Scheidenspülung bei Candida-Mykose verwendet werden.

### Selbstbehandlung

- Akne & Furunkel, S. 305
- Bisse & Stiche, S. 303

### ■ Empfindliche Brust & entzündete

- Brustwarzen, S. 315
- Fußpilz, S. 304
- Hautausschläge, S. 303
- Infektionen des Verdauungstrakts, S. 305
- Krampfadern, S. 302
- Nesselausschlag, S. 303
- Windelausschlag, S. 318
- Wunden & Blutergüsse, S. 304



*Ballota nigra* (Lamiaceae)

# Schwarznessel, Schwarzer Andorn

**Beschreibung:** Wuchernde, bis zu 1 m hohe, mehrjährige Pflanze mit ovalen, gezähnten Blättern und rosa- bis purpurfarbenen Blüten, die in Quirlen an der Basis der oberen Blätter angeordnet sind.

**Verbreitung & Anbau:** Fast überall in Europa, Nordamerika und Asien. Wächst bevorzugt in der Nähe menschlicher Siedlungen, auf Ödland, zwischen Asphaltaufbrüchen und an Straßenrändern. Die Ernte erfolgt während der Blütezeit im Sommer.

**Verwendete Teile:** Sprosssteile.

**Inhaltsstoffe:** Diterpene, darunter Marrubiin, sowie Flavonoide, Gerbstoffe, Saponine und ein ätherisches Öl.

**Geschichte & Brauchtum:** Dioskorides empfahl ein Pflaster aus Schwarznesselblättern und Salz zur Behandlung von Hundebissen und einen Balsam aus getrockneten Blättern und Honig zur Reinigung infizierter Wunden und Geschwüre.

**Medizinische Wirkung & Anwendung:** Die Schwarznessel, die lange als Mittel gegen Krämpfe, depressive Stimmungen und klimakterische Beschwerden galt, wird heute kaum noch angewendet. Die Experten sind sich uneinig, ob sie wirksame Substanzen enthält. Von anglo-amerikanischen Pflan-

Die Schwarznessel wurde im antiken Griechenland zur Behandlung von Hundebissen verwendet.



zenheilkundlern wird sie gegen Brechreiz und Übelkeit eingesetzt, besonders, wenn diese auf Störungen im Innenohr beruht. Außerdem soll die Pflanze leicht beruhigend und krampflösend wirken und gelegentlich bei Arthritis und Gicht verwendet werden.

*Bambusa arundinacea*  
(Gramineae)

# Rohrbambus

**Beschreibung:** Bis zu 30 m hoher Baum mit mehreren Stämmen und gemeinsamer Basis. Die zugespitzten Blätter sind schmal, die sehr langen, offenen Blütenstände gelb bis gelblich grün.

**Verbreitung & Anbau:** Überall im tropischen Asien, besonders in Indien und China heimisch. Kann in einer Höhe bis zu 2100 m vorkommen.

**Verwendete Teile:** Wurzel, Blätter, Sprosse.

**Inhaltsstoffe:** Hohe Kieselsäureanteile im Saft.

**Geschichte & Brauchtum:** Man benutzt Rohrbambus, um Gerüste, Flöße, Möbel, Papier und andere Dinge herzustellen. Außerdem spielt er eine wichtige Rolle in der Kräutermedizin.

**Medizinische Wirkung & Anwendung:** In der indischen und ayurvedischen Heilkunde werden Teile des Rohrbambus genutzt. Die Wurzel gilt als adstringierend und kühlend und hilft bei Gelenkschmerzen und Schwäche. Die Blätter verschreibt man zur Einleitung der Menstruation und zur Linderung von Periodenschmerzen, um den Magen zu stärken und als Wurmmittel. Außerdem gelten sie als Aphrodisiakum. Junge Sprossen werden gegessen, um Übelkeit, Magenverstimmung und Blähungen zu lindern. Breiumschläge aus den Sprossen können infizierte Wunden drainieren. Der Saft lässt sich bei Osteoarthritis und Osteoporose zur Stärkung der Knorpel verwenden.

**Verwandte Arten:** In der chinesischen Kräutermedizin werden Saft und Späne bei »überschüssiger Hitze«, Husten und Atemwegsbeschwerden eingesetzt. Die Wurzeln nutzt man als harntreibendes Mittel und bei Fieber.

*Banisteriopsis caapi*  
(Malpighiaceae)

# Ayahuasca-Liane

**Beschreibung:** Bis zu 30 m lange Kletterpflanze mit glatter Rinde, ovalen Blättern und Blütenständen aus kleinen roten oder gelben Blüten.

**Verbreitung & Anbau:** In den Regenwäldern des Amazonas heimisch und kultiviert. In der Medizin bevorzugt man die wild wachsende Pflanze.

**Verwendete Teile:** Rinde.

**Inhaltsstoffe:** Harmanalkaloide (darunter Harmalin, Harmalol und d-Tetrahydroharmalin), die Halluzinationen hervorrufen können.

**Geschichte & Brauchtum:** In der Quechua-Sprache, die in Peru und einigen Nachbarländern gesprochen wird, bedeutet »ayahuasca« »Geist der Toten« – ein Hinweis auf die Kräfte, die dieser Pflanze zugeschrieben werden. Ein anderer indianischer Name ist »nixi honi xuma«, was soviel bedeutet wie »Kletterpflanze, aus der der halluzinogene Extrakt gewonnen wird«. Die Rinde, oft mit *Datura*-Arten gemischt, ist das wichtigste halluzinogene Mittel vieler Amazonas-Indianer.

**Medizinische Wirkung & Anwendung:**

Hauptsächlich als starkes Halluzinogen bekannt, wird die Pflanze auch bei einer Reihe medizinischer Beschwerden angewendet. Allerdings bekommt sie nicht der Patient, sondern der Schamane, der sie nutzt, um Kontakt mit der Geisterwelt aufzunehmen. Bei den Geistern legt er für die kranke Person oder die ganze Gemeinschaft Fürsprache ein, damit Gesundheit und Harmonie wieder hergestellt werden. Die Rinde kann aber nicht nur die Gemütsverfassung beeinflussen, sondern darüber hinaus auch als Brechmittel und Abführmittel dienen. In niedriger Dosierung ist sie daher auch ein Entgiftungsmittel.

**⚠️ Warnung:** Die Ayahuasca-Liane wird traditionell bei komplexen bewussteinverändernden Ritualen genutzt. Eine medizinische Anwendung kann nicht empfohlen werden.

*Baptisia tinctoria* (Fabaceae)

# Wilder Indigo

**Beschreibung:** Krautige, bis zu 1 m hohe, mehrjährige Pflanze mit glattem Stängel, kleeartigen Blättern und purpurblauen Blüten, die in kleinen, endständigen Blütenständen angeordnet sind.

**Verbreitung & Anbau:** Stammt aus dem Osten Nordamerikas, wo er von North Carolina bis Südkanada in trockenen Bergwäldern zu finden ist.

**Verwendete Teile:** Wurzel, Blätter.



Wilder Indigo wurde von den Penobscot-Indianern als Wundheilmittel verwendet.

**Inhaltsstoffe:** Die Art enthält Isoflavone, Flavonoide, Alkaloide, Cumarine und Polysaccharide. Die Isoflavone wirken östrogen und die Polysaccharide stimulieren das Immunsystem.

**Geschichte & Brauch:** Der Wilde Indigo wurde von den nordamerikanischen Indianern als Breiumschlag bei Schlangenbissen verwendet. Die Mohikaner nutzten eine Abkochung der Wurzel, um Wunden auszuwaschen.

**Medizinische Wirkung & Anwendung:** Der Wilde Indigo ist ein starkes Antiseptikum und Immunstimulans, kann aber bei zu hoher Dosis Erbrechen hervorrufen. Als besonders wirksam gilt er bei Infektionen der oberen Atemwege, etwa bei Mandelentzündung und Pharyngitis, aber auch bei Infektionen des Brustbereiches, des Magen-Darm-Trakts und der Haut. Seine antimikrobiellen und immunstimulierenden Eigenschaften wirken sich positiv auf Beschwerden des Lymphsystems aus. Wird er zusammen mit entgiftenden Kräutern wie der Klette (*Arctium lappa*, S. 65) verwendet, kann er dafür sorgen, dass sich vergrößerte Lymphknoten zurückbilden. Zusammen mit dem Sonnenhut (*Echinacea* spp., S. 92) verschreibt man den Wilden Indigo häufig bei chronischen Virusinfektionen oder Chronischem Erschöpfungssyndrom (CFS). Eine Abkochung der Wurzel dient der Behandlung von Wunden, entzündeten Brustwarzen oder entzündeter Haut und als Spülung bei Mundgeschwüren, Zahnfleischentzündung und Angina.

⚠ **Warnung:** Nur unter ärztlicher Aufsicht anwenden.

## *Benincasa hispida* syn. *B. cerifera* (Cucurbitaceae) Wachskürbis, Petha

**Beschreibung:** Behaarte, einjährige Kletterpflanze mit dreilappigen Blättern, Ranken, großen gelben Blüten und Früchten von etwa 40 cm Länge.

**Verbreitung & Anbau:** Im tropischen Asien und Afrika heimisch, heute auch in Indien und China angebaut. Frucht im Spätsommer.

**Verwendete Teile:** Fruchtrinde, Frucht, Samen.

**Inhaltsstoffe:** Saponine und Guanidine.

**Geschichte & Brauch:** Der Wachskürbis wird seit Jahrtausenden als Nahrungs- und Arzneimittel verwendet. Erstmals erwähnt wurde er in der *Materia Medica* aus dem Jahre 659.

**Medizinische Wirkung & Anwendung:** In der chinesischen Kräutermedizin verwendet man eine Abkochung aus Wachskürbissamen, um »überschüssige Feuchtigkeit auszutrocknen« und »Hitze zu beseitigen«, aber auch



Wachskürbis

bei Atemwegsbeschwerden und Scheidenausfluss. Zusammen mit dem Medizinalrhabarber (*Rheum palmatum*, S. 126) verschreibt man ihn bei Darmabszessen. In der ayurvedischen Heilkunde werden die Samen bei Husten, Fieber, übermäßigem Durst und Bandwürmern verschrieben. Nach einem alten indischen Rezept wird der Saft der Frucht mit dem Saft der Sauren Limette (*Citrus aurantifolia*) gemischt, um Blutungen zu lindern oder zu stillen.

**Forschungsergebnisse:** Die Frucht scheint vorbeugend gegen Krebs zu wirken.

## *Berberis aquifolium* syn. *Mahonia aquifolium* (Berberidaceae)

### Mahonie

**Beschreibung:** Immergrüner, bis 2 m hoher Strauch mit glänzenden Blättern, Blütenständen aus gelblich grünen Blüten und purpurfarbenen Beeren.

**Verbreitung & Anbau:** Im Westen Nordamerikas, in den Rocky Mountains in bis zu 2000 m Höhe und in Wäldern von Colorado bis zum Pazifik. In Oregon und Nordkalifornien stark verbreitet.

**Verwendete Teile:** Wurzel.

**Inhaltsstoffe:** Isochinolinalkaloide (darunter Berberin, Berbamin und Hydrastin). Diese haben



Die Mahonie hat immergrüne Blätter, Blütenstände aus kleinen gelben Blüten und purpurfarbene Beeren.

eine stark antibakterielle Wirkung und sollen Schuppenflechte bekämpfen können.

**Geschichte & Brauch:** In Kalifornien ansässige Indianer verwendeten eine Abkochung oder Tinktur der bitteren Wurzel bei Appetitverlust und allgemeiner Schwäche. Im 19. und

frühen 20. Jahrhundert war die Mahonie eine wichtige entgiftende und tonisierende Arznei der Physiomedikalist.

**Medizinische Wirkung & Anwendung:**

Die Mahonie wird vor allem bei Magenschleimhautentzündung und Verdauungsbeschwerden verschrieben, aber auch zur Anregung der Gallenblasenfunktion und bei katarrhalischen Beschwerden (hauptsächlich des Darmes). Ebenso hilft sie bei Ekzemen, Schuppenflechte, Akne, Furunkeln und Herpes sowie Hautbeschwerden, die mit einer mangelhaften Gallenblasenfunktion in Zusammenhang stehen.

**Forschungsergebnisse:** Die Anwendung von Mahonienextrakten wurde in Deutschland getestet, wobei es keine Hinweise auf eine Wirkung gegen Schuppenflechte gab. Sie können innerlich angewendet oder lokal auf die Haut gerieben werden. Das Alkaloid Berberine soll Zellproliferation behindern.

**Verwandte Arten:** Die Berberitze (*B. vulgaris*, siehe unten) zeigt ähnliche, aber stärkere Effekte.

**Warnung:** Nicht während der Schwangerschaft anwenden.

## *Berberis vulgaris* (Berberidaceae)

### Berberitze, Sauerdorn

**Beschreibung:** Dorniger, bis zu 3 m hoher sommergrüner Strauch mit ledrigen Blättern, gelben Blüten und roten Beeren im Herbst.

**Verbreitung & Anbau:** In Europa heimisch, in Nordamerika verbreitet. Wird oft als Garten- und Heilpflanze kultiviert. Die Rinde sammelt man im Frühjahr oder Herbst, die Beeren im Herbst.

**Verwendete Teile:** Rinde des Stamms und der Wurzel, Beeren.

**Inhaltsstoffe:** Isochinolinalkaloide, darunter Berberin und Berbamin. Berberin hat eine starke Wirkung gegen Bakterien und Amöben, regt aber auch die Gallensekretion an. Berbamin wirkt stark antibakteriell. Viele der Alkaloide gelten als Mittel gegen Krebs.

**Geschichte & Brauch:** Im alten Ägypten ließ man zur Bekämpfung von Fieber Berberitzenbeeren und Fenchelsamen (*Foeniculum vulgare*, S. 212) aufquellen. Obwohl die Beeren sehr sauer sind, wurden sie in der Vergangenheit auch als Eingemachtes genutzt. Die französische *Confiture d'épine vinette* ist ein Beispiel dafür. Nachdem die Pflanze aus Europa in den Osten der USA gelangt war, nutzten die Catawba sie gegen Magen-Darm-Geschwüre.

**Medizinische Wirkung & Anwendung:** Berberitze verbessert den Gallenfluss, wirkt bei Gallenblasenschmerzen, Gallensteinen und Gelbsucht. Dank ihrer antiseptischen Eigenschaft hilft sie bei Amöbenruhr, Cholera und anderen Infektionen des Magen-Darm-Trakts. Die Rinde ist adstringierend, bekämpft Durchfall und hat eine heilsame

# Aufguss

Ein Aufguss ist die einfachste Methode, um vor allem Teile wie Blätter und Blüten medizinisch, aber auch als erfrischendes Getränk zu nutzen. Der Aufguss kann wie ein Tee aus einem einzigen Kraut oder aus mehreren kombiniert zubereitet werden. Er wird je nach Anweisung heiß oder kalt getrunken.

Der medizinische Wert vieler Heilpflanzen besteht in ihrem Gehalt an ätherischen Ölen, die sich verflüchtigen, wenn man das Gefäß nicht abdeckt – wie es z. B. oft bei der Kamille (*Chamomilla recutita*, S. 77) passiert. Man sollte eine Kanne mit Deckel verwenden und die Tasse mit einer Untertasse abdecken. Praktisch sind Kräuterteetassen, die einen gelochten Einsatz für den Aufguss und einen Deckel besitzen. Man darf nur Wasser nehmen, das gerade gekocht hat.

Kräutertees wie Kamillentee werden oft wegen ihres Geschmacks, seltener wegen ihres medizinischen Nutzens getrunken. Man kann getrost 5–6 Tassen täglich trinken. Andere Kräuter, wie etwa Schafgarbe (*Achillea millefolium*, S. 56), wirken stärker und sollten in geringerer Dosis eingenommen werden. Das Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*, S. 140) ist dagegen so stark, dass es sich nicht für einen Aufguss eignet. Man sollte stets auf die Dosis und Kräutermenge achten.



**1** Kraut in den Locheinsatz einer Kräuterteetasse geben. Tasse mit frisch gekochtem, heißem Wasser füllen.



**2** Tasse abdecken, 5–10 Minuten ziehen lassen und den Einsatz herausnehmen. Je nach Geschmack mit 1 TL Honig süßen.

## Standardmenge

**Pro Tasse:** 1 TL (2–3 g) getrocknetes oder 2 TL (4–6 g) frisches Kraut (bzw. Kräutermischung) auf 1 Tasse Wasser (ergibt 1 Dosis)

**Pro Kanne:** 20 g getrocknetes oder 30 g frisches Kraut (bzw. Kräutermischung) auf 500 ml Wasser

## Standarddosis

Drei- bis viermal täglich (insgesamt 500 ml)

## Aufbewahrung

Kühl und in verschlossenem Gefäß bis zu 24 Stunden haltbar

## Kannenaufguss

Teekanne anwärmen, Kraut hineingeben. Mit frisch gekochtem Wasser auffüllen, Deckel aufsetzen und 10 Minuten ziehen lassen. Einen Teil des Aufgusses in eine Tasse abseihen, evtl. mit Honig süßen.



# Abkochung

Um die Wirkstoffe aus Beeren, Rinde, Zweigen oder Wurzeln zu extrahieren, muss man schon etwas mehr Aufwand betreiben. Bei einer Abkochung werden diese Teile in heißem Wasser geköchelt. Hierzu kann man frisches oder getrocknetes Material nehmen, das zuvor in Stücke geschnitten oder gebrochen wird. Eine Abkochung kann wie ein Aufguss heiß oder kalt getrunken werden.

Eine Abkochung wird meist aus Beeren, Rinde, Zweigen oder Wurzeln hergestellt, mitunter werden aber auch Blüten und Blätter verwendet. Diese empfindlichen Zutaten sollten erst zugegeben werden, wenn man die Hitze abgeschaltet hat und die Abkochung abzukühlen beginnt. Dann kann man sie abseihen und wie empfohlen anwenden.

## Chinesische Abkochung

In der TCM stellen Abkochungen die Hauptdarreichungsform für Kräuterarzneien dar. Große Mengen Heilpflanzen werden oft zur Herstellung hochkonzentrierter Flüssigkeiten verwendet. Oder die Abkochung wird so weit eingedampft, dass nur noch etwa 200 ml übrig bleiben. Auch dies erhöht die Konzentration der Abkochung – ein wünschenswerter Effekt etwa bei der adstringierenden Rinde von Gummiarabikumbaum (*Acacia nilotica*, S. 159) oder Stieleiche (*Quercus robur*, S. 260), deren Abkochung äußerlich als Zahnfleischspülung oder Waschlotion verwendet wird.



**1** Kräuter in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. 20–30 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um ein Drittel reduziert ist.

**2** Die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Krug abseihen. Benötigte Menge in eine Tasse gießen, den Krug dann verschließen und kühl aufbewahren.

## Standardmenge

20 g getrocknetes oder 40 g frisches Kraut (bzw. Kräutermischung) auf 750 ml kaltes Wasser, auf 500 ml einköcheln lassen (ergibt 3–4 Dosen).

## Standarddosis

3–4 Dosen (insgesamt 500 ml) täglich

## Aufbewahrung

Kühl und in verschlossenem Gefäß bis zu 48 Stunden haltbar



# Cremes

Zur Herstellung einer Creme müssen Wasser und Öl bzw. Fett als Emulsion vereinigt werden. Das muss mit Sorgfalt und Geduld erfolgen. Geht man überstürzt vor, trennen sich ölige und wässrige Phasen wieder. Im Gegensatz zur Salbe dringt eine Creme leicht in die Haut ein und kühlt, während sie gleichzeitig die Haut normal schwitzen und atmen lässt. Cremes halten jedoch nicht lang und sollten daher in luftdichten, dunklen Gläschen gekühlt aufbewahrt werden.

In kleinen Mengen können Tinkturen, Pulver und ätherische Öle einer Creme vor oder nach dem Abfüllen in Gläschen zugesetzt werden. Der Zusatz von ätherischem Öl, z. B. 1 ml Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*, S. 112) auf 100 ml Creme, sorgt dafür, dass sie länger haltbar bleibt. 5 ml Borax erfüllen den gleichen Zweck. Andere Cremes enthalten Aufgüsse, Tinkturen oder Ölextrakte.

**1** Das Emulsionswachs im Wasserbad schmelzen. Unter Rühren Glycerin, Wasser und zerkleinerte Kräuter zugeben, 3 Stunden lang köcheln lassen.



**2** Die Mischung durch eine Presse oder ein Passiertuch drücken. Langsam, aber ständig rühren, bis die Creme abkühlt und erstarrt.

## Standardmenge

30 g getrocknetes oder 75 g frisches Kraut, 150 g Emulsionswachs, 70 g Glycerin und 80 ml Wasser.

## Standardanwendung

Zwei- bis dreimal täglich eine kleine Menge (erbsengroß) auf den betroffenen Bereich auftragen.

## Aufbewahrung

Kühl aufbewahrt bis zu 3 Monate lang haltbar.



**3** Mit einem kleinen Messer oder Spatel die erstarrte Creme in dunkle Gläschen streichen. Deckel festschrauben und sofort in den Kühlschrank stellen.

# Kompressen und Lotionen

Eine Lotion ist eine Kräuterzubereitung auf Wasserbasis, wie z. B. Aufguss, Abkochung oder verdünnte Tinktur, die zum Baden oder Waschen entzündeter oder gereizter Haut verwendet wird. Unter einer Kompresse versteht man ein mit Lotion getränktes Tuch, das auf die Haut gelegt wird. So lassen sich Kräuterarzneien leicht äußerlich anwenden. Hilfreich sind sie bei Schwellungen, Quetschungen, Entzündungen, Kopfschmerz sowie zur Kühlung bei Fieber.

Chronische Schwellungen und Quetschungen aufgrund einer Unfall- oder Sportverletzung lassen sich – sofern die Haut unverletzt ist – mit einer heißen Kompresse kurieren. Eine kalte Kompresse kann Entzündungen lindern, Fieber kühlen und Kopfschmerz erleichtern. Für die beste Wirkung sollte man heiße wie kalte Kompressen öfters wechseln.

## Lotion auftragen

Entsprechend der Vorschrift einen Aufguss oder eine Abkochung bereiten (siehe S. 291) und gut durchsiehen oder eine Tinktur mit Wasser verdünnen. Ein sauberes Stück Stoff (oder Waschlappen) mit der Lotion tränken und auswringen. Anschließend den erkrankten oder verletzten Bereich behutsam mit dem Tuch abtupfen (besser als auf die Haut legen wie bei einer Kompresse).

## Kompresse auflegen



**1** Hände gründlich waschen und weiches Stück Stoff oder sauberen Waschlappen in die Lotion tauchen, auswringen. Vor dem Auflegen die betroffene Stelle mit Öl einreiben, damit nichts festklebt.



**2** Die Kompresse auf die betroffene Stelle drücken. Bei Schmerzen und Schwellungen die Kompresse mit Plastikfolie abdecken und fixieren. 1–2 Stunden einwirken lassen. Kompresse bei Bedarf erneuern.

## Standardmenge für die Lotion

500 ml Aufguss oder Abkochung, bzw. 25 ml Tinktur in 500 ml Wasser.

## Standardanwendung für Kompressen oder Lotionen

Heiße Kompresse/Lotion erneuern, wenn diese abkühlt. Kalte Kompresse/Lotion wechseln, wenn diese warm geworden ist.

## Aufbewahrung von Lotionen

Im Kühlschrank in Schraubdeckelflaschen bis zu 2 Tage lang haltbar.

# Hautkrankheiten



Ringelblume  
(*Calendula officinalis*)

Die Haut als größtes Organ des Körpers schützt ihn vor Hitze, Kälte, Infektionen und Verletzungen. Obwohl sie regelmäßig ihre äußerste Zellschicht erneuert, muss sie stets gereinigt und gepflegt werden, um gesund zu bleiben. Die Gesundheit des ganzen Organismus entscheidet, wie widerstands- und regenerationsfähig die Haut ist. Während kleinere Hautleiden rasch auf äußere Behandlung ansprechen, müssen schwere oder chronische Hautkrankheiten von innen und meist auch vom Facharzt behandelt werden. Siehe auch »Ekzeme«, S. 300.

## ! Sofort den Arzt aufsuchen

- Veränderungen an Sommersprossen, Leberflecken, Muttermale oder Warzen
- Plötzliche Schwellungen oder Allergien
- Verbrennungen, auch Sonnenbrand
- Bestehende oder Verdacht auf Gürtelrose
- Nicht abheilende Furunkel
- Schwere Wunden, Quetschungen, Blutergüsse, Stiche und Bisswunden

## 🍃 Kleinere Bisse, Stiche und Schwellungen

Entzündete, geschwollene Hautbereiche entstehen oft nach Bissverletzungen und Insektenstichen. Obwohl meist sehr unangenehm, verschwinden Juckreiz, Rötung und Entzündung für gewöhnlich nach wenigen Stunden. Diese Symptome werden durch die hier genannten Kräuterarzneien gemildert. Wirksame Linderung erhält man bei gleichzeitiger innerlicher und äußerlicher Anwendung. Lavendel hilft gegen Hautreizung und hält Insekten fern, Aloe kühlt, und sowohl Ringelblume als auch Johanniskraut wirken entzündungshemmend. Sonnenhut regt das Immunsystem an und Brennnessel wirkt antiallergisch.

**! Warnung:** Bei bestehender oder möglichem Verdacht auf eine Allergie bzw. bei Insektenstichen im Mund oder Rachen und entsprechender Erstickungsgefahr muss ein Notarzt geholt werden. Auch können manche Insektenstiche oder Bisse (Schlangenbisse) giftig sein und sofortige ärztliche Behandlung verlangen.

### Äußerlich anwendbare Mittel

**Kraut:** Lavendel (*Lavandula angustifolia*, S. 108)  
**Rezeptur:** Frische Blätter, Presssaft oder ätherisches Öl auf und um die Wunde herum auftragen.  
**Zusatzeffekt:** Hält weitere Insekten ab.

**Kräuter:** Basilikum (*Ocimum basilicum*, S. 241), Heiliges Basiliakraut (*Ocimum tenuiflorum*, S. 116), Salbei (*Salvia officinalis*, S. 131), Thymian (*Thymus vulgaris*, S. 143)

**Rezeptur:** Presssaft aus den Blättern auftragen.

**Kräuter:** Aloe (*Aloe vera*, S. 60), Ringelblume (*Calendula officinalis*, S. 73), Johanniskraut (*Hypericum perforatum*, S. 106)

**Rezeptur:** Aloe-Gel, Ringelblumensalbe, -creme, -lotion bzw. -tinktur oder Johanniskrautöl auftragen. Ringelblumenlotion: 2 gehäufte EL Ringelblumen mit 150 ml Wasser überbrühen. Abseihen, abkühlen lassen und auftragen.

**Oder:** Zusätzlich jeweils 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl (*Lavandula angustifolia*, S. 108) oder Kamillenöl (*Chamomilla recutita*, S. 77) auf 1 TL der o.a. Rezepturen geben.

**Warnung:** Schwangere sollten kein Kamillenöl verwenden.

**Hinweis:** Ersatzweise frisch gepressten Zitronensaft (*Citrus limon*, S. 82) verwenden.

### Innerlich anwendbare Mittel

**Kraut:** Brennnessel (*Urtica dioica*, S. 146)  
**Rezeptur:** Aufguss zubereiten und 3 Tassen täglich trinken. Oder 3 Tage lang dreimal täglich 1 TL Tinktur mit etwas Wasser einnehmen.

**Kraut:** Sonnenhut (*Echinacea* spp., S. 92)  
**Rezeptur:** Tabletten oder Tinktur einnehmen.

## 🍃 Hautausschläge, kleinere Verbrennungen und Sonnenbrand

Diese Hautbeschwerden verursachen Schmerzen, heilen aber meist von allein ab. Kräuterarzneien können den Prozess beschleunigen.

**Nesselausschlag** ist eine allergische Reaktion, die in seltenen Fällen auch durch Kälte, Hitze oder Sonnenlicht ausgelöst wird. Sie hält nur wenige Stunden an, tritt aber häufig wieder auf. Wirksam lässt sie sich mit Vogelmierencreme in Kombination mit einer der aufgeführten innerlich wirksamen Arzneien behandeln.

**Hautausschläge** haben viele Ursachen, wie etwa Allergien, Entzündungen, Hautreizung, Bisse, Stiche und Temperaturveränderungen. Mithilfe der genannten Mittel klingen Juckreiz und Schwellungen ab.

**Kleinere Verbrennungen** sprechen auf Kräuterarzneien an, können aber auch tiefere Gewebeschichten befallen, die sich entzünden. Vor Anwendung einer Kräuterarznei die verbrannte Stelle mit kaltem Wasser waschen und mindestens 3 Stunden mit einem kalten Wickel (Tuch mehrfach in kaltes Wasser tauchen) kühlen.

**! Warnung:** Bei Infektionen Arzt aufsuchen.

### Nesselausschlag, Nesselfieber

**Kräuter:** Brennnessel (*Urtica dioica*, S. 146), Stiefmütterchen (*Viola tricolor*, S. 282), Ringelblume (*Calendula officinalis*, S. 73)

**Rezeptur (innerlich):** Eine Woche lang täglich einen Aufguss aus je 5 g der Kräuter und 750 ml Wasser trinken. Wenn nötig, eine Woche lang fortsetzen.

**Kräuter:** Löwenzahn (*Taraxacum officinale*, S. 141), Krauser Ampfer (*Rumex crispus*, S. 264), Klette (*Arctium lappa*, S. 65)

**Rezeptur (innerlich):** Abkochung aus je 5 g der Wurzeln und 750 ml Wasser bereiten. Eine Woche lang täglich 300 ml trinken.

**Warnung:** Krausen Ampfer nicht während der Schwangerschaft einnehmen.

**Kraut:** Vogelmier (*Stellaria media*, S. 272)

**Rezeptur (äußerlich):** Nach Bedarf auftragen.

### Entzündete Hautausschläge

**Kräuter:** Ringelblume (*Calendula officinalis*, S. 73), Beinwell (*Symphytum officinale*, S. 138)

**Rezeptur:** Täglich zwei- bis viermal Ringelblume oder Beinwell als Salbe, Creme oder Lotion auftragen. Für die Lotionen einen Aufguss zubereiten, abseihen, abkühlen lassen und dann auftragen.

**Warnung:** Beinwell nicht auf offene Wunden auftragen.

### Nässende Haut

**Kräuter:** Aloe (*Aloe vera*, S. 60), Zaubernuss (*Hamamelis virginiana*, S. 102)

**Rezeptur:** Aloe-Gel oder Zaubernussdestillat bzw. -salbe täglich zwei- bis viermal auftragen.

### Kleinere Verbrennungen und Sonnenbrand

**Kräuter:** Aloe (*Aloe vera*, S. 60), Lavendel (*Lavandula angustifolia*, S. 108)

**Rezeptur:** Aloe-Gel oder reines ätherisches Lavendelöl auftragen.

**Kraut:** Ringelblume (*Calendula officinalis*, S. 73)

**Rezeptur:** 1 gehäuften EL Kraut mit 150 ml Wasser überbrühen. Abseihen, abkühlen lassen und auf die verbrannten Stellen auftragen.



Andrew Chevallier

[Das große Lexikon der Heilpflanzen -  
Mängelexemplar](#)

550 Pflanzen und ihre Anwendungen

336 pages, relié  
publication 2017



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain [www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)