

# Ursel Bühring Alles über Heilpflanzen

Reading excerpt

[Alles über Heilpflanzen](#)

of [Ursel Bühring](#)

Publisher: Ulmer Verlag Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.com/b24505>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<https://www.narayana-verlag.com>



Ursel Bühring



ulmer



ALLES ÜBER  
*Heilpflanzen*

Erkennen, anwenden  
und gesund bleiben



Ursel Bühring



Alles über  
*Heilpflanzen*

Erkennen, anwenden und gesund bleiben

4. Auflage

208 Farbfotos

71 farbige Zeichnungen

von Lutz-Erich Müller, Leipzig

# Inhalt

## Erster Teil:

### *Mit Heilpflanzen arbeiten*

#### Vom Umgang mit Heilpflanzen 10

- Heilpflanzen in der Natur sammeln 12
- Heilpflanzen einkaufen 14
- Heilpflanzen weiterverarbeiten 14

#### Grundrezepturen für Tees 16

- Die Grundregeln der Dosierung 16
- Die Art der Zubereitung 16
- Die Kunst der Teemischung 18

#### Die grüne Hausapotheke 19

- Tinkturen 19
- Salben und Cremes 19
- Auszugsöle 21
- Medizinalwein 21
- Kräuterkissen 22
- Heilpflanzenbäder 23
- Auflagen, Kompressen und Wickel 26

#### Die wichtigsten Inhaltsstoffe 29

- Ätherische Öle 29
- Alkaloide 30
- Anthozyane 31
- Kumarine 31
- Digitalisglykoside 31
- Flavonoide 32
- Senföle 32
- Bitterstoffe 33
- Gerbstoffe 34
- Seifenstoffe 35
- Schleimstoffe 36
- Salizin 37



## Zweiter Teil:

# *Heilpflanzen im Porträt*

Acker-Schachtelhalm 40	Heidelbeere 114	Nachtkerze 196
Acker-Stiefmütterchen 42	Hirtentäschel 118	Pfefferminze 200
Andorn 44	Hohlzahn 120	Ringelblume 204
Arnika 46	Holunder 122	Rose 208
Artischocke 50	Honigklee 126	Rosmarin 212
Baldrian 52	Hopfen 128	Roskastanie 216
Bärlauch 54	Huflattich 132	Salbei 218
Beinwell 58	Ingwer 136	Sanddorn 222
Birke 62	Johanniskraut 140	Schafgarbe 226
Blutwurz 66	Kamille 144	Schlüsselblume 230
Brennnessel 70	Kapuzinerkresse 148	Sonnenhut 234
Buchweizen 74	Knoblauch 150	Spitz-Wegerich 238
Efeu 76	Kohl 154	Süßholz 242
Eiche 78	Königskerze 156	Thymian 246
Eisenkraut 80	Kümmel 160	Wacholder 250
Engelwurz 82	Lavendel 162	Weide 252
Enzian 84	Lein 166	Weißdorn 256
Erdrauch 86	Linde 170	Wermut 260
Eukalyptus 88	Löwenzahn 174	Zaubernuss 264
Fenchel 92	Majoran und Dost 178	Zwiebel 268
Frauenmantel 96	Malve und Eibisch 180	
Gänseblümchen 100	Mariendistel 186	
Gänse-Fingerkraut 104	Meerrettich 188	
Ginkgo 106	Melisse, Zitronen-	
Ginseng 108	Melisse 190	
Goldrute 110	Mutterkraut 194	



## Dritter Teil:

# *Erkrankungen mit Heilpflanzen behandeln*

### Erkrankungen des Bewegungsapparats 274

Wie Bewegung funktioniert 274  
Rheumatische Erkrankungen 274

### Verdauungsbeschwerden 279

Wie die Verdauung funktioniert 279  
Was tun bei Verdauungsbeschwerden? 279  
Wie der Magen arbeitet 279  
Erkrankungen des Magens 279  
Wie der Darm arbeitet 284  
Erkrankungen des Darms 285  
Wie Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse arbeiten 287  
Erkrankungen der Leber 287  
Erkrankungen der Galle 288  
Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse 289

### Nieren- und Harnwegserkrankungen 291

Wie Nieren und Harnwege arbeiten 291  
Nierenerkrankungen 291  
Harnwegserkrankungen 291

### Herz- und Kreislauf-erkrankungen 295

Wie das Herz funktioniert 295  
Wie der Blutkreislauf funktioniert 295  
Erkrankungen des Herzens 296  
Kreislauf-erkrankungen 297  
Gefäßerkrankungen 298

### Erkältungen und Atemwegserkrankungen 301

Wie die Atmung funktioniert 301  
Atemwegserkrankungen 301

### Hauterkrankungen 308

Wie die Haut arbeitet 308  
Wunden und Verletzungen 308  
Stoffwechselbedingte Hauterkrankungen 310  
Sonstige Hauterkrankungen 312

### Seelische Beschwerden 316

Schlafstörungen und Erschöpfung 316  
Depressionen und Ängste 318  
Schmerzen 318



## Frauenbeschwerden 321

Menstruationsbeschwerden 322  
Wechseljahresbeschwerden 325

## Kinderkrankheiten 329

Kinder behandeln 329  
Erkältungen und Atemwegs-  
erkrankungen 331  
Verdauungsbeschwerden 333  
Harnwegserkrankungen 335  
Wunden und Verletzungen 335  
Hauterkrankungen 336  
Schlafstörungen 337  
Kopfschmerzen 338  
Insektenstiche 338  
Zahnen 338  
Klassische Kinderkrankheiten 339

## Service

Literatur 340  
Bezugsquellen 340  
Adressen und Internetseiten 341  
Heilpflanzengärten 342  
Glossar 343  
Bei welchen Beschwerden helfen welche  
Pflanzen? 344  
Sammelkalender 350  
Sachregister 352  
Register der deutschen Pflanzennamen 360  
Register der botanischen Pflanzennamen 362  
Über die Autorin 366



# Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten ein Heilpflanzenbuch in der Hand, an dem Sie zuallererst einmal Ihre Freude haben sollen: Schmökern Sie mit Genuss!

Lassen Sie sich im ersten Teil des Buches vom Kapitel „Mit Heilpflanzen arbeiten“ inspirieren und lernen Sie, wie Sie Ihre „grüne Hausapotheke“ selbst herstellen können (Tees, Weine, Tinkturen, Salben, Wickel und vieles mehr). Zugleich können Sie sich informieren, wie die wichtigsten Inhaltsstoffe der jeweils beschriebenen Pflanze auf den Körper wirken.

Der zweite Teil des Buches beschreibt die wichtigsten Heilpflanzen in alphabetischer Ordnung und zeigt Ihnen, wie Sie mit ihnen umgehen und sie nutzen können. Wo kommen die Pflanzen her und wie erkennen Sie sie in der Natur? Der Abschnitt „Anbau und Ernte“ beschreibt, wie Sie die Pflanzen selbst ziehen können. Was eine Pflanze zur Heilpflanze macht, finden Sie im medizinischen Teil: Wie und wo wirkt die Pflanze? Details finden Sie unter „Medizinische Anwendung“: Inhaltsstoffe, innerliche und äußerliche Anwendungen, Tagesdosis, Nebenwirkungen und Gegenanzeigen, das heißt, bei welchen Beschwerdebildern oder Krankheiten Sie die Pflanzen besser nicht anwenden

sollten. Anschließend kommt der praktische Teil: Eine Fülle an Rezepten zu Tees und bewährten Teemischungen, aber auch zahlreichen anderen Zubereitungen wie Salben und Tinkturen, damit Sie bei Bedarf gleich „loslegen“ können.

Im dritten Teil des Buches finden Sie die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden und Behandlungsmöglichkeiten aus der Heilpflanzenkunde, welche Heilpflanzen bei welchen Beschwerden am besten wirken und viele naturheilkundliche Tipps. Und natürlich gibt es einen Adressteil mit wichtigen Informationen über Bezugsquellen, Gärtnereien, Fortbildungen und vielem mehr.

Wenn Sie sich Pflanzenwissen angeeignet haben, werden Sie mit viel Freude Ihre Gesundheit in die eigene Hand nehmen können. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Eintauchen in die heilende Pflanzenwelt – und vor allem empfehle ich Ihnen: Gehen Sie hinaus in die Natur und lernen Sie mit allen Sinnen! Um mit Goethe zu sprechen: „Es ist nicht genug zu wissen – man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen – man muss es auch tun“.

## Danksagung

Ich möchte mich ganz herzlich bei all denen bedanken, die in vielfältiger Weise zum Gelingen dieses Buches beigetragen haben: Den TeilnehmerInnen und Dozenten-Kolleginnen meiner Heilpflanzenschule, mit denen ich regen Austausch pflege, und die mich seit deren Gründung 1997 durch vielen interessierte Fragen immer wieder aufs Neue dazu gebracht haben, die Pflanzen und ihren Einsatz vertieft zu studieren; meinem Sohn Christian, der mich nicht nur in Computerproblemen unterstützt hat, sondern mir auch sonst geduldig und interessiert mit Rat und Tat zur Seite stand; der Ärztin und Lektorin Frau Nathalie Blanck, die alle medizinischen Details des Werkes eingehend geprüft hat; dem Verlag Eugen Ulmer für die freundliche Betreuung durch Frau Karin Wachsmuth, Frau Anke Ruf und Frau Ina Vetter; und vor allem Frau Carola Pröbstle, die mit detailliertem Nachfragen und viel Systematik dem Werk eine bereichernde Struktur geschenkt hat. Herzlichen Dank auch an Lutz-Erich Müller für seine wunderschönen Zeichnungen.

Wolfgang Böhms





## Erster Teil:

# *Mit Heilpflanzen arbeiten*

*Zum achtsamen Umgang mit Heilpflanzen gehört ein solides Hintergrundwissen – erst dann erschließen sich sinnvolle Zusammenhänge. Darum geht es in diesem Kapitel: um Grundrezepturen für einfache, wirkungsvolle Zubereitungen und um die wichtigsten Inhaltsstoffe.*

# Vom Umgang mit Heilpflanzen

Heilen mit Pflanzen ist die älteste Heilkunde. Heilen mit Pflanzen geschieht, richtig angewendet, behutsam und nachhaltig – und dauert seine Zeit. Die Pflanzenheilkunde bietet eine Fülle an Möglichkeiten, echter Heilung Raum zu schenken, weil sie die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert und nicht darauf angelegt ist, Symptome vorschnell zu unterdrücken. Stattdessen ermutigt sie, selbst an der eigenen Gesundheit mitzuarbeiten.

Der Glaube an die unfehlbare Kraft von Antibiotika hat nachgelassen; das Interesse an naturheil-

kundlichen Alternativen nimmt dagegen immer mehr zu. Dabei müssen die so genannte Schulmedizin und die Naturheilkunde keinesfalls Gegensätze sein, sie können sich im besten Falle wunderbar ergänzen! Wo in bestimmten Fällen Antibiotika oder eine Operation das Mittel der Wahl sind, sind bei anderen Beschwerden mit der gleichen Selbstverständlichkeit Heilpflanzen, Wickel oder andere Anwendungsmöglichkeiten aus der Fülle der Naturheilkunde am richtigen Platz. Wenn Sie pflanzliche Wirkstoffe der Natur nutzen, muss das nichts mit

Ablehnung der Schulmedizin zu tun haben.

Die Schulmedizin selbst hat inzwischen die Jahrtausende alten Heilpflanzenerfahrungen modernen, pharmakologischen Studien unterzogen und erstaunlich oft die Heilwirkungen wissenschaftlich bestätigen können, die der Erfahrungsmedizin seit langem vorliegen. Pflanzen sind hochwirksam und können auch Nebenwirkungen haben. Wenn Sie sich ausreichendes Pflanzenwissen angeeignet haben, dann erkennen Sie auch die Grenzen der Selbstbehandlung.

## Was ist die Kommission E?

Für die Zulassung von Arzneimitteln sind Nachweise über deren Wirksamkeit, ihre pharmazeutische Qualität und ihre Unbedenklichkeit nötig, außerdem Informationen über Wirkungen, Nebenwirkungen, Anwendungsempfehlungen, Gegenanzeigen, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und die jeweils empfohlene Dosierung. Das gilt auch für pflanzliche Mittel. Die Kommission E ist eine Expertenkommission, die 1978 vom damaligen Bundesgesundheitsamt gegründet wurde. Ihre Aufgabe bestand darin, wissenschaftliches Erkenntnismaterial zu Wirksamkeit und Unbedenklichkeit einer Arzneipflanze und das gesammelte Erfahrungswissen darüber zu überprüfen und daraus eine Art Steckbrief (Monographie) für jede dieser Pflanzen zu erstellen. Waren die Voraussetzungen erfüllt, wurden die Pflanzen „positiv monographiert“, das heißt mit einer genauen Empfehlung für die Anwendungsbereiche verabschiedet. Dieser „Gesetzestext“ klingt daher sehr wissenschaftlich.

Rechte Seite:  
Feld mit blühendem Lein.





Aus vielen Löwenzahnblüten wird ein feiner Löwenzahnsirup.

## Heilpflanzen in der Natur sammeln

„Kann ich denn heutzutage noch sammeln gehen, wo es doch überall umweltverschmutzt ist, wo der Hund Gassi geführt wird oder Landwirte spritzen, was das Zeug hält“? Solche und ähnliche Fragen werden oft gestellt. Natürlich können wir heutzutage sammeln gehen, schließlich wachsen die Heil- und Wildkräuter auf der gleichen Erde wie das Gemüse, das wir essen. Außerdem werden an Heil- und Wildkräuter (zu Recht) strengere Bedingungen gestellt, obwohl wir diese in viel geringeren Mengen zu uns nehmen. Viel wichtiger ist es, dass Sie nur das sammeln, was Sie auch wirklich kennen, sich entsprechend informieren oder weiterbilden. Möglichkeiten dazu gibt es zahlreiche, sei es eine fachkundige Kräuterfrau, die Volkshochschule, der Bund für Umwelt und Naturschutz in Deutschland (BUND) bzw. dessen Regionalverbände (BN), oder auch Heilpflanzenschulen (siehe S. 342).

Tipps zum Sammeln und Weiterarbeiten der Kräuter:

- Beginnen Sie beim Sammeln mit wenigen Pflanzen, die Sie wirklich gut kennen und dann auch richtig anwenden lernen. Im Buchhandel gibt es Pläne über Landschaftsschutzgebiete Ihrer Umgebung (da dürfen Sie sammeln!), und Naturschutzgebiete (da ist Sammeln verboten!). Außerdem gibt es die so genannte „Rote Liste der gefährdeten Pflanzenarten“, in der geschützte Pflanzen beschrieben sind.
- Suchen Sie sich einen Sammelplatz, wo Ihre „Ernteschätze“

Sammeln Sie nicht dort, wo der Hund Gassi geführt wird, wo mit Pestiziden gearbeitet oder Flächen intensiv landwirtschaftlich genutzt werden. Halten Sie in der Nähe von viel befahrenen Straßen oder Autobahnen einen Abstand von 200–500 Metern. Gefährdete oder geschützte Pflanzen sind natürlich tabu!

zahlreich vorkommen, gesund sind und in einer gesunden Umgebung gedeihen. Sie werden feststellen, wie Sie dabei auf einmal wunderbare Fleckchen Erde entdecken, die Sie sonst nie bemerkt hätten – die Welt um Sie herum wird dadurch reicher! Sammeln Sie an unbelasteten Feld-, Wald- und Wiesenrändern, an Hecken, Bachufern und trockenen Hängen, an Waldlichtungen, Flussufern und natürlich im eigenen oder – selbstverständlich nur mit dessen Erlaubnis! – in Nachbars Garten.

- Sammeln Sie nur junge, schöne und saubere Pflanzenteile von kräftigen, gesunden Pflanzen. Das Sammelgut sollten Sie nicht waschen, sonst schimmelt es beim Trocknen!
- Sammeln Sie nur Pflanzen, die Sie hundertprozentig kennen oder mit Bestimmungsbuch und Lupe eindeutig identifizieren können.
- Sammeln Sie nur so viele Pflanzen, wie Sie benötigen. Sammeln Sie nie den gesamten Bestand einer Pflanze, denn die

Pflanze soll sich noch versamen und nächstes Jahr weiter wachsen können.

- Am besten ist es, Sie „knipsen“ die Pflanzenteile mit der Hand ab, nur bei besonders harten Stängeln wie bei Schafgarbe oder Johanniskraut verwenden Sie Schere oder Messer, damit Sie nicht die Wurzel mit ausreißen.
- Das Wetter spielt eine große Rolle beim Sammeln beziehungsweise Ernten: Nach starken Regenfällen sind Pflanzen vorübergehend wirkstoffärmer, genauso

bei starker Trockenheit. Pflanzen sind „rhythmische Wesen“, ihr Wirkstoffgehalt schwankt im Laufe des Tages und ihres Vegetationsrhythmus; deshalb ist die Tageszeit der Ernte von Bedeutung. **Pflanzen** mit ätherischen Ölen ernten Sie bei Blühbeginn oder zur Vollblüte kurz vor der Mittagszeit, wenn die Sonne die ätherischen Öle schon „hoch gelockt“ hat, sie aber noch nicht „verduftet“ sind, denn diese Pflanzen schützen sich durch das Verdunsten ihrer ätherischen Öle vor zu großer Hitze.

**Samen** sammeln Sie zur Mittagszeit, dann ist ihr Wirkstoffgehalt am höchsten. **Wurzeln** ernten Sie am frühen Morgen, weil nachts viele Wirkstoffe in die Wurzel zurück fließen und erst morgens wieder in die oberen Pflanzenteile hoch strömen. Wollen Sie auf den Mond achten, besorgen Sie sich dazu entsprechende Mond- oder Aussaatkalender. Hier sind die Blatt-, Blüten-, Frucht- und Wurzeltage angeben.



Die Blätter werden zum Trocknen gleich nach der Ernte vom Stängel gezupft.

## Schleimstoffe

Schleimstoffe sind zusammengesetzt aus verschiedenen Kohlenhydraten.

**Wie sie wirken:** Pflanzen mit Schleimstoffen legen einen Schutzfilm über Haut und Schleimhaut und wirken dadurch reiz- und entzündungsmildernd, schmerz- und juckreizlindernd. Pflanzenschleime puffern auch überschüssige Magensäure ab. Weil sie so gut reiz- und schmerzlindernd wirken, unterbinden sie den Hustenreiz (antitussiv) bei trockenem Reizhusten und lassen die Entzündung schneller abklingen. Manche Schleimdrogen (z. B. Leinsamen) quellen bei Verstopfung und lösen einen Dehnungsreiz an der Darmwand aus, der die Darmbewegung (Peristaltik) anregt und für eine beschleunigte Passage des Darminhaltes sorgt. Auf der anderen Seite können Pflanzenschleime durch ihre wasser- und giftbindenden Eigenschaften einen wässrigen Stuhl bei Durchfall lindern (z. B. Floh- und Leinsamen). Schleimstoffe werden innerlich zur Wundheilung bei

**Achtung!** „Schleimpflanzen“ vermindern auch die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen aus dem Darm in den Körper; wenden Sie Pflanzen, die Schleimstoffe enthalten, daher nur in Intervallen kurmäßig an: Eine Woche einsetzen, dann machen Sie eine Woche Pause.

Magen-Darm-Schleimhautentzündungen eingesetzt, zur Geschwürrückbildung bei Magengeschwüren (z. B. Malve) und bei Heiserkeit und trockenem oder Reizhusten (z. B. Spitz-Wegerich, Malve, Eibisch).

**Wie sie verwendet werden:** Heilpflanzen, die Schleimstoffe enthalten, werden innerlich eingesetzt als Tee (Kaltauszug), Gurgelmittel oder als ganze Droge (z. B. Leinsamen).

Äußerlich setzt man Schleimdrogen ein als erweichende und schützende Umschläge und Waschungen bei trockenen Ekzemen, bei Hautentzündungen, trockenem Auge (z. B. Leinsamen), als Gurgelmittel (z. B. Eibischwurzel) und

als feuchtheiße Auflage bei Nasennebenhöhlenentzündung und Abszessen (z. B. Leinsamen).

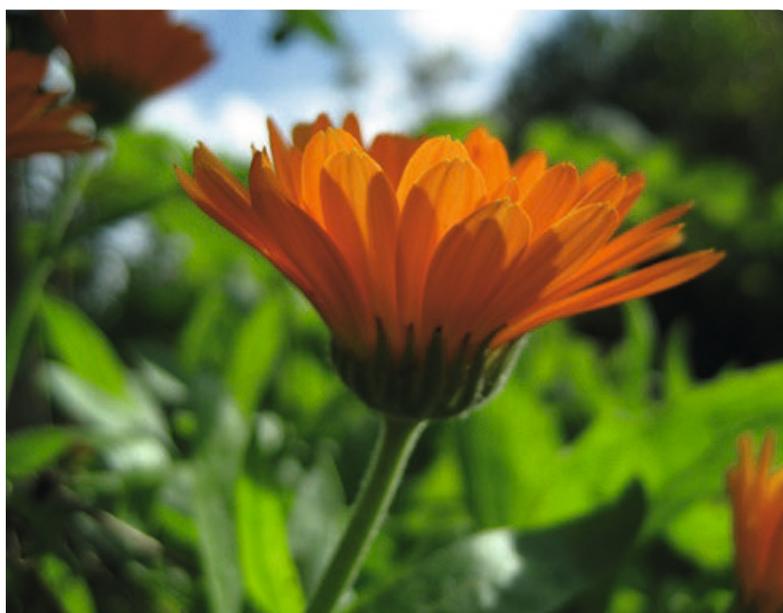
**Wann sie nicht eingesetzt werden sollten:** Bei Darmverschluss oder Verengungen im Bereich der Speiseröhre oder des Magen-Darm-Traktes dürfen Schleimdrogen nicht eingesetzt werden.

### Folgende Pflanzen enthalten Schleimstoffe:

Beinwell  
Eibisch  
Hufplattich  
Königskerze  
Lein  
Linde  
Malve  
Ringelblume  
Spitz-Wegerich



Die Fruchtkapseln des Leins.



Ringelblume – die Wundheilpflanze schlechthin!

## Salizin

Die meisten Pflanzen, die Salizin (den Ausgangsstoff des Aspirins!) in höherer Dosierung enthalten (z. B. Weide, Mädesüß), wachsen an feuchten Standorten; dort, wo auch viele der Erkrankungen entstehen, die sie lindern können (z. B. Erkältung, Rheuma).

**Wie es wirkt:** Salizin wirkt fiebersenkend, entzündungshemmend, schmerzlindernd und antirheumatisch und wird deshalb eingesetzt bei fieberhaften Infekten, rheuma-

tischen Beschwerden, Schmerzzuständen allgemeiner Art, länger andauernden Kopf- und Rückenschmerzen und bei „Alkohol-Kater“. Salizin wird erst in der Leber zu seiner wirksamen Form, der Salizylsäure umgewandelt. Bis zum Eintritt der Wirkung dauert es 2–3 Stunden, daher wirkt Salizin nicht sofort, hält dafür aber 12 Stunden an. Wer morgens und abends jeweils um die gleiche Uhrzeit „Salizin“ einnimmt, erhält einen schmerzlindernden „Rundum-die-Uhr-Effekt“.

**Wie es verwendet wird:** Heilpflanzen, die Salizin enthalten, werden innerlich eingesetzt als Tee oder Präparat.

**Wann es nicht eingesetzt werden sollte:** Bei Menschen mit einer Salizin-Überempfindlichkeit darf kein Salizin eingesetzt werden.

### Folgende Pflanzen enthalten Salizin:

Mädesüß  
Weide



*Die salizinhaltige Weidenrinde lindert chronische Schmerzen.*





## Zweiter Teil:

# *Heilpflanzen im Porträt*

*Aus der Schatzkammer der Natur finden Sie in diesem Kapitel die wichtigsten Heilpflanzen. Vor allem solche, die bei uns heimisch sind oder die Sie im Garten anbauen können – samt einer Fülle an Informationen und praxisnahen Rezepturen für die Selbstmedikation.*

# Acker-Schachtelhalm (Zinnkraut)

*Equisetum arvense*



## Geschichte

Schon vor 2000 Jahren beschrieb der griechische Militärarzt Dioskurides den Einsatz von Schachtelhalm zur Blutstillung und bei tiefen Wunden. Die wundheilenden Eigenschaften werden heute mit der Resistenzsteigerung des Bindegewebes durch die Kieselsäure erklärt, denn die Pflanze gilt als die „Kieselsäuredroge Nummer eins“. Durch ihren hohen Kieselsäuregehalt (Silizium) wirkt die Pflanze

außerdem wie weiches Schleifpapier, mit dem Musiker ihre kostbaren Holzinstrumente polierten und Mägde dem Zinngeschirr seidigen Glanz verliehen.

## Botanisches

Der Acker-Schachtelhalm ist ein Gewächs aus uralten Zeiten, als noch riesige Schachtelhalmwälder die Erde bedeckten. Die Familie der Schachtelhalmgewächse (Equiseta-

ceae) vermehrt sich ungeschlechtlich durch Sporen. Die quirlig verzweigten, sterilen grünen Sommertriebe mit schachtelartig ineinander gesteckten Stängelgliedern, die sich leicht auseinander nehmen lassen, führten zur deutschen Namensgebung; Botaniker sahen darin einen Pferdeschwanz, lateinisch „equisetum“.

## Ernte

Sammeln Sie im Juni und Juli das obere Drittel der grünen Sprosse; dann löst sich die Kieselsäure am besten aus den noch zarten Trieben. Legen Sie sie an einem schattigen Ort zum Trocknen aus und bewahren Sie sie anschließend in einem Leinensäckchen auf. Ernten Sie nur *E. arvense*, die anderen einheimischen Schachtelhalmarten beherbergen häufig einen schmarotzenden Pilz, der das giftige Alkaloid Equisetin enthält und an braunen Flecken erkennbar ist.

## Wirkungen

Kieselsäure ist ein wichtiges Strukturelement für Knochen, Knorpel, Bindegewebe, Nägel, Haut und Haare, aktiviert deren Stoffwechsel und fördert die Wundheilung. Sie regt zudem die Vermehrung der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) an und unterstützt dadurch die Abwehrbereitschaft des Körpers. Der hohe Gehalt an Kalium regt die Nierentätigkeit an, wirkt harntreibend und fördert die Ausscheidung von harnpflichtigen Stoffwechselsubstanzen bei rheumatischen Beschwerden, Nieren- und Hauterkrankungen. Durch seine säurepuffernden Eigenschaften lindert der Tee Magenschleim-

## Medizinische Anwendung: *Equiseti herba*

**Inhaltsstoffe:** Bis 10% Kieselsäure mit großem Anteil wasserlöslicher Kieselsäure, Flavonoide und Mineralien wie Kalium, Kalzium, Eisen, Mangan, Magnesium.

**Anwendung, innerlich:** Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Gicht und rheumatischen Erkrankungen. Zur Therapiebegleitung chronischer Lungenerkrankungen, Osteoporose, Krampfaderleiden, Immunschwäche und Sodbrennen. **Äußerlich:** Chronische Ekzeme, örtliche Durchblutungsstörungen oder Frostbeulen. Unterstützt den Heilungsprozess nach Knochenbrüchen, bei Schleimbeutelentzündung, schlecht heilenden Wunden und

Beingeschwür (Ulcus cruris). Zur kosmetischen, vorbeugenden und therapeutischen Behandlung bei Haut-, Nagel- und Haarproblemen.

**Kommission E, innerlich:** Posttraumatisches und statisches Ödem (Wassereinlagerungen ins Gewebe nach Unfall bzw. längerem Stehen), Durchspülungstherapie bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Nierengrieß. **Äußerlich:** Unterstützende Behandlung schlecht heilender Wunden.

**Tagesdosis, innerlich:** 6 g Kraut. **Äußerlich:** 10 g Kraut/1 l Wasser.

**Nebenwirkungen:** Nicht bekannt. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Wassereinlagerungen ins Gewebe (Ödeme) infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion.

hautreizungen und Sodbrennen. Die Siliziumversorgung des menschlichen Körpers nimmt mit dem Alter ab, deshalb ist der Einsatz in der Geriatrie besonders sinnvoll.

## Tee & mehr

### Tee vom Acker-Schachtelhalm

1 EL Kraut in 150 ml Wasser 30 Minuten kochen (das lange Kochen löst die Kieselsäure), nach 30 Minuten abgießen und trinken. Oder 5 EL Kraut über Nacht in 1 l Wasser einweichen, am nächsten Tag 30 Minuten im Einweichwasser kochen und abgießen. Das ergibt 5 Tassen Tee, über den Tag verteilt zwischen den Mahlzeiten trinken.

### Tee zur äußeren Anwendung

Bereiten Sie den Tee wie oben zu, tränken Sie damit einen sterilen Verbandmull und legen ihn als Auflage 2- bis 3-mal täglich auf die be-

troffene Stelle (Wunde, Schleimbeutel-, Sehnenscheiden- oder Knochenhautentzündung). Zusätzlich täglich 1 l Tee trinken. In der Kosmetik hilft eine Auflage bei schlaffer, unreiner Haut oder geschwollenen Augen. Als Gurgelmittel lindert der Tee Entzündungen im Mund- und Rachenbereich und Halsschmerzen; ein Tampon damit getränkt lindert Nasenbluten. Badesatz bereiten Sie aus 100 g Schachtelhalm pro 2 l Wasser und geben es ins Badewasser zur Unterstützung der Wundheilung: 10–15 Minuten bei 39°C warmem Wasser baden, danach 1 Stunde Bettruhe einhalten.

### Teemischungen

#### Tee zur Osteoporosevorbeugung (Abkochung)

Je 25 g Kraut von Schachtelhalm, Brennnessel, Hohlzahn und Vogelknöterich. 30 Minuten ziehen lassen. 2–3 Monate lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

## Weitere Zubereitungen

### Hautcreme

20 g Acker-Schachtelhalm in 150 ml Wasser 30 Minuten köcheln, danach abgießen. Gleichzeitig 100 g Cremegrundlage (Eucerin anhydricum/Apotheke) im Wasserbad schmelzen und 80 ml des noch heißen Tees und anschließend 20 ml Johanniskrautöl mit dem Mixer einrühren. In Salbendöschen füllen und 20 Tropfen ätherisches Lavendelöl einrühren. Das pflegt trockene Haut, gespaltene Haarspitzen und brüchige Nägel. Am besten gleichzeitig den Tee trinken.

## Altes Wissen

Im 19. Jahrhundert wurde Schachtelhalm als unterstützendes Mittel bei Lungentuberkulose eingesetzt: Vermutlich beschleunigt die Kieselsäure die Abkapselung von Tuberkuloseherden durch die Erhöhung der weißen Blutkörperchen (Leukozyten).



# Acker-Stiefmütterchen

*Viola tricolor*



## Geschichte

Schon der Anblick des lieblichen Blütengesichtes stimmt einen freundlich – kein Wunder, dass das Stiefmütterchen als Symbol für angenehme Gedanken galt und die Griechen es früher verwendeten, um Wütende zu beruhigen, Schwermut zu vertreiben und Kopfschmerzen zu lindern! Die medizinischen Indikationen sind heute die gleichen wie damals: Man setzt das Acker-Stiefmütterchen gegen Hautleiden verschiedenster Art und verschleimten Husten der Kinder ein.

## Botanisches

Das reizende Blümchen gehört zur Familie der Veilchengewächse (Violaceae) und ist in allen gemäßigten Zonen Europas und Asiens heimisch. Medizinisch genutzt werden das cremefarben blühende Acker-Stiefmütterchen (*Viola tricolor* subsp. *arvensis*) und das etwas größere dreifarbig (gelb-weiß-blauviolett) blühende Wilde Stiefmütterchen (*Viola tricolor* vulgaria). Man findet sie als Ackerbegleitkraut, an Feldwegen und an Böschungen. *V. tricolor* und

*V. arvensis* sind 10–40 cm hoch und entwickeln 1–3 cm große Blüten, die ganz zart duften. Die beiden unteren Staubblätter haben ein langes Anhängsel, das am Sporn der Kronblätter Nektar abgibt. Wenn Hummeln und Bienen den Weg zur „Götterspeise“ gefunden haben, bildet sich sechs Wochen später die dreiklappige Frucht, die bei Reife aufspringt und ihre zahlreichen senfkörnerähnlichen Samen herausschleudert.

## Anbau und Ernte

Säen Sie die Samen im späten Frühjahr aus und drücken Sie sie gut an, ohne sie mit Erde zu bedecken. Die jungen Pflänzchen pikieren Sie und setzen sie an einen halbschattigen Ort im Garten. Schneiden Sie zu lange Triebe zurück, das fördert einen buschigen Wuchs und regt die Blütenbildung an. Medizinisch verwendet wird das blühende Kraut von Mai bis September: Schneiden Sie es an einem trockenen, sonnigen Morgen knapp über dem Boden ab, trocknen es rasch im Schatten und bewahren es in gut verschließbaren Gefäßen dunkel und kühl auf.

## Wirkungen

*Viola tricolor* ist eine der wichtigsten Kinderheilpflanzen und wird besonders bei chronischen Hauterkrankungen und Husten eingesetzt: Die Saponine wirken schweiß- und harntreibend; sie fördern mit den antioxidativ wirkenden Flavonoiden zusammen den (Haut-)Stoffwechsel und hemmen ähnlich wie Kortison Entzündungen. Gerbstoffe und Salicylate lindern Schmerz und Juckreiz und

lassen Ekzeme schneller ausheilen. In der äußerlichen Anwendung unterstützen die Pflanzenschleime den hautheilenden Prozess. Die auswurfördernden Saponine helfen bei Husten, den Schleim zu lösen. Bei Fieber und Rheuma kommen die kortisonähnlichen, entzündungs- und schmerzlindernden Eigenschaften ebenfalls zur Geltung.

## Tee & mehr

### Tee vom Acker-Stiefmütterchen

1 TL (1,5 g) Kraut mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und abgießen. 8–10 Wochen lang 3 Tassen täglich trinken. Verwenden Sie für hautkranke Säuglinge zur Nahrungszubereitung Stiefmütterchentee anstelle von Wasser (¼ TL pro Tasse).

**Tee zur äußeren Anwendung**  
2 TL Kraut mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten

### Medizinische Anwendung: *Violae tricoloris herba*

**Inhaltsstoffe:** Flavonoide, Anthozyane und Karotinoide, 10 % Schleimstoffe, saponinähnlich wirkende Peptide, Salicylsäurederivate, Gerbstoffe und die Vitamine E und C.

**Anwendung:** Hautkrankheiten der Kinder (chronische Ekzeme, Milchschorf, Säuglingsekzeme, Windeldermatitis, Juckreiz), jugendliche Akne, zur Stoff-

wechsellumstimmung und als Bestandteil so genannter „Blutreinigungstees“. Erkältungskrankheiten mit verschleimtem Husten.

#### **Kommission E, äußerlich:**

Leichte seborrhoische (durch Überproduktion von Talg oder Hautfett bedingte) Hauterkrankungen, Milchschorf der Kinder.

**Tagesdosis:** 4–5 g Droge. Für ein Sitzbad 2–3 EL Droge.

**Nebenwirkungen/Gegenanzeigen:** Nicht bekannt.

ziehen lassen und abgießen. Mehrmals täglich als Umschlag anwenden bei ekzemartigen Hauterkrankungen mit Juckreiz. Für ein Gesichtswasser etwas Tee auf einen Wattebausch geben und damit die unreine Haut abtupfen. Für Gesichtspackungen ein Gesichtshandtuch in den heißen Tee tunken, auswringen und 10 Minuten lang U-förmig so auf das Gesicht legen, dass die Nase frei bleibt. Trinken

Sie begleitend zur äußeren Anwendung den stoffwechselfördernden Hauttee.

### Teemischungen

#### **Kinderhustentee** (Aufguss)

Je 20 g Stiefmütterchenkraut, Gänseblümchen-, Veilchen- und Schlüsselblumenblüten und Spitz-Wegerichblätter. Kleinkinder ½ TL, Schulkinder ¾ TL der Mischung pro Tasse. 7 Minuten ziehen lassen. 3 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

#### **Stoffwechselfördernder Hauttee** (Aufguss)

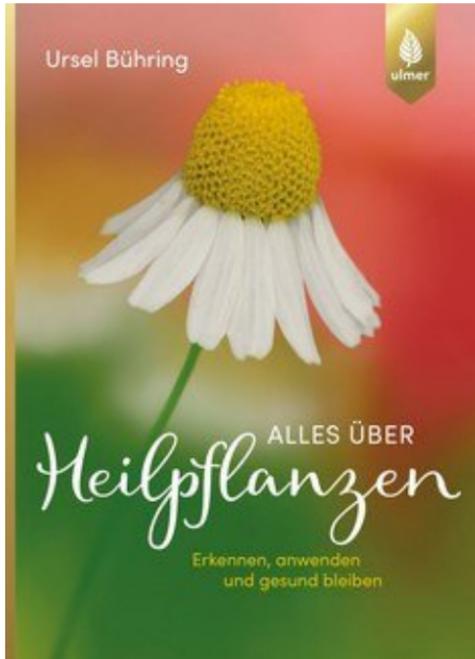
Je 20 g Stiefmütterchenkraut, Brennnesselblätter, Löwenzahnwurzel mit Kraut, Goldrutenkraut und Fenchel Früchte (vor Anwendung mörsern). 10 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

### Weitere Zubereitungen

#### **Bad mit Acker-Stiefmütterchen**

Stiefmütterchenkraut, Gänseblümchen- und Ringelblumenblüten und Zaubernussblätter zu gleichen Teilen mischen. 2–3 EL der Mischung mit 1 l kochendem Wasser übergießen, nach 15 Minuten abgießen und in das Badewasser geben. Das lindert die Beschwerden hautkranker Kinder.





Ursel Bühring

[Alles über Heilpflanzen](#)

Erkennen, anwenden und gesund bleiben

368 pages, hb  
publication 2018



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)