

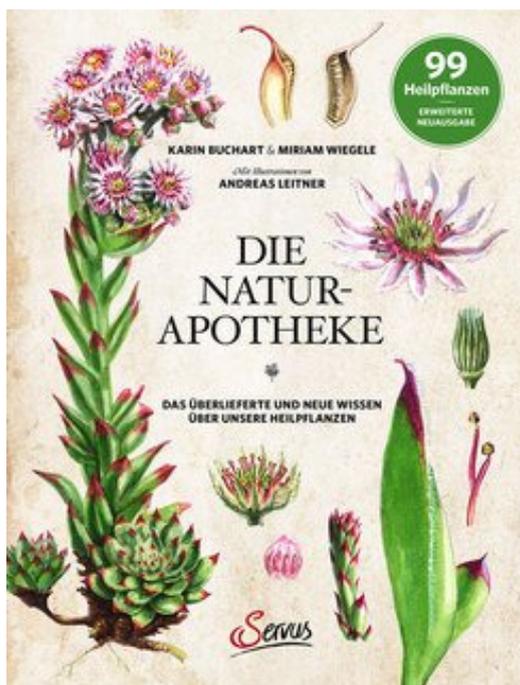
Buchart, Karin / Wiegele, Miriam / Leitner, Andreas Die Natur-Apotheke

Reading excerpt

[Die Natur-Apotheke](#)

of [Buchart, Karin / Wiegele, Miriam / Leitner, Andreas](#)

Publisher: Servus Verlag



<https://www.narayana-verlag.com/b25905>

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

Copying excerpts is not permitted.

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

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



KARIN BUCHART & MIRIAM WIEGELE

Mit Illustrationen von
ANDREAS LEITNER

DIE NATUR- APOTHEKE



**DAS ÜBERLIEFERTE UND NEUE WISSEN
ÜBER UNSERE HEILPFLANZEN**

Servus

INHALT

6

VORWORT

8

EINLEITUNG

II

ÜBER DIE AUTORINNEN

I2

HEILPFLANZEN

I64

WAS UNSEREM KÖRPER JETZT GUTTUT
Von Jänner bis Dezember

I89

REGISTER
Pflanzen

I92

REGISTER
Anwendungen

VORWORT

DR. KARIN BUCHART

Für die Natur-Apotheke greife ich aus dem Fundus an heilsamen Pflanzen einzelne heraus, die sich in der Heilkunde über Jahrhunderte einen Namen gemacht haben. Ich betrachte sie und lasse sie auf mich wirken. Dann rieche ich an allen Teilen der Heilpflanze, und die Eindrücke beginnen sich zu vertiefen. Spätestens jetzt habe ich Lust, sie zu kosten, die Konsistenz und den Geschmack zu erfahren. Meistens zieht mich die Pflanze schon jetzt in ihren Bann, und es fallen mir unzählige Möglichkeiten ein, wie ich sie verwenden möchte.

Danach beginne ich mit den Recherchen in meiner Kräuterkammer. Da, wo früher Kinderbetten standen und Spielzeug herumlag, stehen jetzt getrocknete Kräuter, Auszüge und Elixiere. Und natürlich meine eigene kleine Bibliothek, die hauptsächlich Bücher über Kräuter, Heilpflanzen und Ernährung birgt. Das elfbändige »Lehrbuch der biologischen Heilmittel« von Gerhard Madaus oder ein Heilkundebuch aus dem Jahre 1724, das ich zufällig auf einem Flohmarkt gefunden habe, gehören zu jenen Werken, in denen ich regelmäßig nachschaue. Sie sind nicht nur inhaltlich spannend – ein 300 Jahre altes Buch ist lebendig und hat Ausstrahlung. Und dann gibt es natürlich einige anerkannte pharmazeutische Bücher, die meinen Ausführungen fachliche Sicherheit geben und das traditionelle, volksheilkundliche Wissen mit dem schulmedizinischen abgleichen. Als spezielle Heilpflanzenliteratur mag ich die Autoren Ursel Bühring, Siegfried Bäumler und Heinz Schilcher am liebsten. Die Daten meiner Erhebung im Pinzgau aus dem Jahr 2005, wo ich Heilkundige befragt habe, sind regional besonders wertvoll. Das war eine inspirierende und lehrreiche Zeit. Die Möglichkeiten, einem erfahrenen Kräuterkundler zu lauschen, sind rar.

Nachdem ich viel über Charakter, Geschichte, Inhaltsstoffe, Wirkung und Anwendung der Pflanze zusammengetragen habe, versuche ich einen schönen Text zu schreiben. Dabei ist mir der Rhythmus sehr wichtig, damit beim Leser die

Pflanze zu schwingen beginnt. Und immer, wenn ich gerade richtig in das Schreiben hineingekommen bin, habe ich die maximale Zeichenzahl auch schon erreicht!

Die Natur-Apotheke wird mit einem Rezept beendet, und zwar einem einfachen, leicht umsetzbaren Rezept, in dem die Heilpflanze in Wirkung und Wesen gut zur Geltung kommt und das auch in der heutigen Zeit brauchbar ist.

Eine Pflanze mit ihren Eigenheiten und Wirkungen spiegelt die Regeln des Lebens wider. Sie erzählt uns viel über den Kreislauf der Natur, über den Rhythmus des Lebens sowie über das Wachsen, Erblühen und den Rückzug. Jener Quendel, der sich unter widrigsten Bedingungen auf der Alm durchkämpft, reichert die meisten ätherischen Öle an, und die Engelwurz, die viel Kälte erträgt, bildet besonders viele wärmende Bitterstoffe. Pflanzen passen sich meisterhaft an ihre Lebensbedingungen an, und sie akzeptieren ihr Umfeld bedingungslos.

In dieser Weise versuche ich eindrucksvolle Pflanzen in Texte zu fassen und bin dabei immer wieder aufs Neue beeindruckt, was die Natur hervorbringt und wie sie es schafft, uns zu faszinieren und heilsam auf uns zu wirken. Und sie fasziniert mich auch durch ihre Nähe, ihr großes Angebot und ihre einfache Verwendbarkeit.

MIRIAM WIEGELE

Das Bemühen, Krankheiten, Gebrechen und Beschwerden zu verhüten oder zu heilen, spielte bei unseren Vorfahren eine große Rolle. Die Verwendung von Heilpflanzen war dabei wesentlich. Viele Pflanzennamen zeigen die Verwendung der Pflanzen zu Heilzwecken an. Beinwell (*Symphytum*) und Fieberklee (*Menyanthes*) sind auch heute noch verwendete Namen, ebenso Augentrost (*Euphrasia*), Frauenmantel (*Alchemilla*) und Lungenkraut (*Pulmonaria*), andere Namen wie Hustenkraut für den Thymian oder Warzenkraut für das Schöllkraut dagegen sind eher regional erhalten geblieben. Der Odermennig (*Agrimonia*) heißt »Heilandskraut«, weil er gegen alle Leiden helfen soll, und Ähnliches vermittelt auch der Name »Heil aller Welt« für den Ehrenpreis (*Veronica*).

Woher stammte das Wissen um die Heilkraft der Pflanzen? Es war gewiss eine besondere Beobachtungsgabe und sicher ebenso Intuition. Ein bisschen Zauber durfte auch nicht fehlen. Die ersten drei Frühlingsblumen soll man essen, um das ganze Jahr gegen Fieber und andere Leiden gefeit zu sein. Neun Kräuter sollte man in die Gründonnerstagsuppe geben, um »Neunmannsstärke« zu erlangen, da man der Zahl Neun besondere Kräfte zuschrieb. In der Volksmedizin war man überzeugt, dass Pflanzen, die »nahe am Wasser gebaut sind«, also auf feucht-nassen Plätzen wachsen, gegen Krankheiten helfen sollten, die durch Nässe entstehen, so wie das Mädesüß (*Filipendula*) gegen Erkältungen oder Weidenrinde (*Salicis cortex*) gegen rheumatische Beschwerden. Die Birke mit ihren elastischen, biegsamen Zweigen sollte gegen steife Gelenke helfen. »Die Natur zeichnet ein jegliches Gewächs, das von ihr ausgeht, zu dem, dazu es gut ist«, schrieb Paracelsus, der begnadete Arzt, der meinte, dass man im Buch der Natur lesen lernen muss, um die Kraft der Heilpflanzen verstehen zu können. Doch er schrieb auch: »Ich habe über 80 Bauern gekannt, die die Kräuter wegen ihrer Form und Anatomie mit den Krankheiten verglichen haben, und sie haben vor meinen Augen damit wunderbar und gut geholfen.«

Das Heilwissen verdankten unsere Vorfahren nicht nur solchen Ärzten wie Paracelsus. Durch die Benediktinermönche, die aus Italien über die Alpen kamen, gelangte das Wissen vieler Kräuterdoctores auch unter das Volk. Sie brachten zahlreiche Pflanzen aus dem Süden mit, und in ihren Klöstern konnten diese sich an unser Klima anpassen. In den Gärten der Bäuerinnen wurden sie gepflegt und mit Freude in ihren Heilpflanzenschatz aufgenommen. Doch: »Alle Wiesen und Matten, alle Berge und Hügel sind Apotheken«, sei noch einmal Paracelsus zitiert. »Ubi malum, ibi remedium«, konstatierte er, »jedem Land wächst seine eigene Krankheit, seine eigene Arznei.« Es gibt also viele Gründe, die heimischen Heilpflanzen kennenzulernen und sie anzuwenden. Aber bitte immer daran denken: Die Zeiten haben sich geändert. Viele Heilpflanzen sind heute in ihrer Ausbreitung bereits gefährdet, so steht unsere Arnika nicht ohne Grund unter Naturschutz.

Es ist einfach schade, dass so viele Pflanzen, die in unserer Heimat wachsen und heilsam wirken, in Vergessenheit geraten – und das in einer Zeit, in der plötzlich Heilpflanzen, die aus der Ferne kommen, populär werden. Nichts gegen Aloe, aber unsere heimische Hauswurz kann ähnliche Wirkungen bringen. Das soll freilich nicht heißen, dass wir die fremden Pflanzen verdämmen, denn der amerikanische Sonnenhut (*Echinacea*) wächst brav in unseren Kräutergärten und kann sinnvollerweise ebenso gegen Grippe eingesetzt werden wie Holunderblütentee. »Wer heilt, hat recht« – Pfarrer Kneipp soll diesen Spruch, der angeblich von Hippokrates, dem »Vater unserer Medizin«, stammt, gerne verwendet haben. Daher möchte ich dieses Vorwort unter das Motto stellen: »Tradition ist nicht das Bewahren der Asche, sondern das Weitergeben der Flamme« (Thomas Morus, 1478–1535).

EINLEITUNG

WENN ALTBEWÄHRTES INTERESSANT WIRD

Eigentlich erzählt die Natur-Apotheke nichts Neues. Und doch ist für viele Menschen jetzt neu, was seit Jahrhunderten erprobt und ausprobiert wurde. Fast hatten wir das überlieferte Heilpflanzenwissen ganz vergessen, als der Fokus der Naturmedizin wieder auf die traditionelle Pflanzenheilkunde gefallen ist. Die Vorzüge liegen auf der Hand: einfach und alltagstauglich, regional, wirksam, erprobt über Jahrhunderte, selbstbestimmt verwendbar, risikoarm und Teil unserer Kultur.

Natürlich stellt sich auch die Frage, wann eine Heilpflanzenanwendung traditionell ist. Wir denken schnell an Hunderte von Jahren. Doch so weit brauchen wir nicht auszuweichen. Traditionell ist eine Anwendung bereits dann, wenn sie drei Generationen überdauert. Haben Großeltern, Kinder und Enkel das spezielle Wissen genutzt, so ist eine gewichtige Auslese erfolgt. Niemals würden wir eine Kräuterezeptur weiter erzählen, die uns nicht vollständig überzeugt hat!

SCHLICHT UND EINFACH

Volksheilkundliche Rezepturen sind einfach und alltagstauglich. Die Einfachheit beginnt bei der Verfügbarkeit, wir finden unsere Heilpflanzen fast vor der Haustüre und die anderen Zutaten in Küche oder Speisekammer. Und die Rezeptur ist auch technisch und praktisch einfach herzustellen. Dennoch braucht es spezielles Wissen, um eine Wirksamkeit zu erlangen und Risiken auszuschalten: Erntezeitpunkt, Behandlung nach der Ernte, Lagerung, Temperaturen, Bedingungen beim Auszug, Anwendungsempfehlungen und vieles mehr. »Implizites Wissen« ist hier gemeint, jenes Wissen also, das sich kaum katalogisieren lässt. Kostbar ist der Blick über die Schulter einer erfahre-

nen Kräuterhexe: Anschauen, daran riechen und angreifen vermitteln jene Eindrücke, die wir uns merken und dann auch einsetzen können. Einfachheit und Alltagsnähe fesseln und motivieren uns, die Rezepturen auszuprobieren. So bekommen wir den Anstoß zum Tun.

PFLANZEN VON DER WIESE NEBENAN TUN UNS GUT

Kräuter aus dem Mittelmeerraum duften intensiv, und Flechten aus Skandinavien werden überall angeboten. Warum sollen es regionale Kräuter sein? Dafür gibt es handfeste Gründe. Von jenen Kräuteranwendungen, durch die wir geprägt wurden und mit denen wir schon in der Kindheit in Kontakt waren, sind wir völlig überzeugt. Wir erwarten sehr intensiv eine gute Wirkung, die dann auch in vier Fünftel der Anwendungen auftritt. Unseren Präferenzen und Gewohnheiten können wir also nicht ausweichen, besser ist, wir nutzen diese.

Zudem bilden lokal wachsende Kräuter genau jene Inhaltsstoffe, die wir in unserer Umgebung und in unserem Klima brauchen. Wenn es viel regnet, wachsen entwässernde Pflanzen wie etwa die Brennnessel besonders gut. Wenn es lange frostige Temperaturen hat, bilden Wermut oder Schafgarbe noch mehr Bitterstoffe, die dann in unserem Körper für Wärme sorgen. Bitterstoffe bringen Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, und wir spüren das Feuer von innen her. Pflanzen wirken ausgleichend auf das Klima. Unglaublich, wie ausgeklügelt die Natur mit uns spielt.

BEOBACHTEN, RIECHEN UND SCHMECKEN

Die Natur-Apotheke erzählt von den Pflanzen, von ihrem Charakter und ihren Eigenheiten, wo sie gerne wachsen

und was sie mögen. So lässt sie uns den Lieblingsplatz vom Mädesüß neben dem Bach erahnen oder den sauren, kalkarmen Boden, wo Arnika zu Hause ist. Sie beschreibt auch die Pflanzenteile und ob wir besser die Blätter vor der Blüte oder die Blüte kurz vor der Hochblüte ernten.

Die Kräuterwelt lässt uns das Große im Kleinen sehen, vorausgesetzt, wir schauen ganz genau hin. Das Große liegt im Detail, ob in der Augentrostblüte, der Farnschnecke oder im roten Farbstoff vom Johanniskraut, der uns überrascht. Durch genaues Beobachten sammeln wir auch jene Erfahrungen, die uns den richtigen Erntezeitpunkt erkennen lassen. Wenn die Lindenblüte zwei ihrer drei Blüten geöffnet hat, dann pflücken wir sie. Oder wenn die Wurzel alle Energie im Winter in sich vereint hat. Gesammelt werden sorgfältig nur ganz gesunde Pflanzen an einem gesunden Standort und genau so viel, wie wir für eine Zubereitung oder für ein Jahr brauchen. Handverlesene Kräuter sind die höchste Qualität, die wir bekommen können. Jedes Pflänzchen wird begutachtet und geerntet, wenn es gesund und munter dreinschaut.

Dabei sind die Kräutergeschenke von Wald und Wiese so reichhaltig, dass wir bedrohte Bestände nicht anzurühren brauchen.

HALTEN UND ÜBERDAUERN

Frische Heilpflanzen mit heißem Wasser aufzugießen und den ersten Dampfschwall einzuatmen ist eine wahre Freude. Auch Kräutermixgetränke können köstlich sein. Um das Kraut für das ganze Jahr zur Verfügung zu haben, machen wir es haltbar durch Trocknen, Einsalzen, Einzuckern, Einlegen oder Ausziehen. So bleiben die Wirkstoffe ressourcenschonend den ganzen Winter über erhalten. Die Natur-Apotheke erzählt von diesen Praktiken und wählt die jeweils geeigneten für die beschriebene Pflanze aus.

WAS DIE PFLANZEN ENTHALTEN UND WIE SIE WIRKEN

Die Pflanzenheilkunde ist jener Teil der Volksmedizin, der auch naturwissenschaftlich anerkannt ist. Die Pflanzenwirkstoffe sind messbar und nachweisbar. Für unsere Sinne und damit auch für uns in der Küche sind etwa Farbstoffe sichtbar, ätherische Öle riechbar, Schleimstoffe fühlbar, Bitterstoffe, Gerbstoffe und Zucker schmeckbar. Doch Heilpflanzen geben uns den Eindruck, dass da noch viel mehr ist als diese Wirkstoffe, und diesen Eindruck lassen wir am besten auch wirken. Es muss nicht alles hinterfragt werden.

RITUALE, BRÄUCHE UND SPRACHE

Wiederkehrende Rituale erinnern uns an erprobte volkshilfkundliche Anwendungen. Spätestens am Gründonnerstag denken wir an eine Neunkräutersuppe, zu Johanni fällt uns ein, das Kraut zu ernten, und Mitte August binden wir einen Kräuterbuschen. Alte Kalender stupsen uns das ganze Jahr über zu verschiedenen Bräuchen an. Dieser kulturelle Kontext macht das »Kräuterleben« rund und überschaubar. Er gibt uns das Gefühl, genug zu wissen, um Ernte, Verarbeitung und sinnvollen Einsatz der Heilpflanzen zu bewerkstelligen.

Die Sprache zeigt uns jeweils den besonderen Wert einzelner Pflanzen in der Region. Nur was wir benennen können, ist Teil unserer Identität. Die viel verwendeten jungen, hellgrünen Fichtentriebe heißen auch Maiwipfel oder Sprenglinge, und wenn der Wacholder Kranawitt genannt wird, wissen wir nur noch wenig, was gemeint ist.

Man könnte fast sagen, je wertvoller die Heilpflanze, desto vielfältiger die Namen.

ÜBER DIE AUTORINNEN



DR. KARIN BUCHART,

Jahrgang 1963, sammelt seit 2005 für den Verein Traditionelle Europäische Heilkunde das alte Heilwissen der Pinzgauer. Mittlerweile gehört es zum immateriellen Kulturerbe der österreichischen UNESCO-Kommission. Die Ernährungswissenschaftlerin ist verheiratet und hat zwei Töchter. Sie lebt in Unken im Land Salzburg.



MIRIAM WIEGELE,

Jahrgang 1946, gibt ihr Wissen, das sie auf der Basis ihrer Studien der Medizin, Pharmakognosie, Botanik und Ethnologie sowie vieler alternativer Heilmethoden erworben hat, seit Jahrzehnten in Unterricht und Seminaren, Radio- und Fernsehbeiträgen sowie einer Fülle von Artikeln zu Gesundheitsthemen und als Buchautorin weiter. Miriam Wiegele lebt im Südburgenland. Ihren Garten hat sie zu einem »Global Village« für Heil- und Gewürzpflanzen aus aller Welt gestaltet.

Equisetum arvense

ACKER- SCHACHTELHALM

Wie ein Relikt aus der Urzeit wirkt der Ackerschachtelhalm.
Kerzengerade und trotzdem elastisch ragt er aus der Erde,
als wolle er uns seine Wirkung auf das Bindegewebe mitteilen.

BOTANIK: Der Ackerschachtelhalm ist ein altes Feldkraut, und zwar ein wirklich sehr altes, das unsere Flora seit mehreren hundert Millionen Jahren bereichert. Eher unscheinbar treibt es aus der Erde hervor und schaut dabei aus wie ein Relikt aus früheren Zeiten. Die alternative Bezeichnung Zinnkraut erinnert uns an seine Verwendung als Polierhilfe für Zinngefäße. Wenn wir das Kraut anfassen, haben wir auch das Gefühl, einen Schrubber in der Hand zu halten. Es fühlt sich hart, spröde und kantig an. Wer den Ackerschachtelhalm selbst sammeln möchte, lässt sich von einem Kräuterkundigen am besten draußen in der Natur den Unterschied zum giftigen Sumpfschachtelhalm zeigen. Dieser ist an den Abschnitten fast schwarz, auch das unterste Glied der Seitentriebe ist kürzer als das Glied des Stängels, wenn die Glieder auseinandergezupft wurden.

GESCHICHTE: In der Heilkunde hat der Ackerschachtelhalm eine lange Tradition. Man meinte sogar, dass allein die Pflanze in der Hand zu halten schon die Blutung stille. Nach Hildegard von Bingen soll man bei Nasenbluten Ackerschachtelhalm-Pulver schnupfen, es können auch mit dem Sud getränkte Tücher in die Nase gestopft werden.

Pfarrer Kneipp sagte, bei Blutungen und Bluterbrechen zähle Ackerschachtelhalm-Tee zu den ersten und besten Mitteln, und auch bei Harnbeschwerden hielt er das Kraut für unersetzlich und unschätzbare wertvoll.

INHALTSSTOFFE UND WIRKUNG:

Der Ackerschachtelhalm enthält so viel Kieselsäure, dass man das Gefühl hat, sie zu spüren. Sie macht die Pflanze zu einem guten Stärkungsmittel für das Bindegewebe – vor allem deshalb, weil es den Hautstoffwechsel anregt. Der bestimmende Bestandteil der Kieselsäure ist Silizium, das nach Sauerstoff zweithäufigste Element auf der Erde. In der Landwirtschaft werden Extrakte und Aufgüsse vom Ackerschachtelhalm als biologische Schädlingsbekämpfungsmittel eingesetzt. Bei rheumatischen Beschwerden regt das Zinnkraut durch die Kieselsäure den Stoffwechsel an und steigert die Widerstandsfähigkeit des Bindegewebes. Der Schachtelhalm schafft es auch, die Harnmenge zu erhöhen, ohne den Elektrolythaushalt zu beeinflussen. Deshalb ist er bei Wasseransammlungen anzuraten, jedoch immer nur für einen begrenzten Zeitraum von drei bis vier Wochen.

Tee aus Schachtelhalm schwemmt Nierengrieß und Harnsäure aus und beugt so Nierensteinen und Gicht vor. Der Tee sollte ein wenig gekocht werden, damit sich die Kieselsäure löst.

HEILANWENDUNG: Der Ackerschachtelhalm schmeckt zwar fad und leicht herb, doch können die jungen Triebe etwa im April als Kochgemüse verwendet werden. Für Tinkturen wird der Ackerschachtelhalm in 25-prozentigem Alkohol angesetzt, möglichst im Verhältnis 1:1, und vier Wochen ausgezogen. Für einen äußerlichen Umschlag zur Unterstützung der Wundheilung wird ein starker Auszug (10 g für 1 Liter) verwendet.

ZINNKRAUT-TEE

ZUTATEN

1 TL getrocknetes Zinnkraut
500 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Das Zinnkraut mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten köcheln und 10 Minuten nachziehen lassen. Den Tee höchstens 4 Wochen lang trinken, dann eine Pause einlegen.



DER NIERENPUTZER

Sporenhöhre (a), steriler Laubtrieb (b), fertiger Trieb mit Rhizom (c), Sporophyll mit Seitenansicht (d), Sporen mit Hapteren (Haftfäden der Schachtelhalm-sporen; e), grüner Trieb mit Seitenästen/Ausschnitt (f), grüner Trieb/Querschnitt (g), Laubtriebe, getrocknet und geschnitten (h).

Malus domestica

APFEL

»Ein Apfel am Tag ...« mag den Arzt nicht ganz ersetzen.
Doch die Paradiesfrucht hat zu Recht seit Jahrhunderten ihren Platz
in der Volksheilkunde. Sie reguliert die Verdauung, stärkt die Abwehrkraft,
senkt den Cholesterinspiegel und vieles mehr.

BOTANIK: Der Klarapfel leitet die Apfelernte bereits im Juli ein. So schnell er reif ist, so rasch ist er auch wieder verdorben. Viele Herbstsorten begleiten uns dagegen durch den Winter. Äpfel gehören zu den klimakterischen Früchten und reifen sogar nach der Ernte weiter. Die Scheinfrucht des Apfelbaums ist einmal knackig, dann wieder mürbe, süß oder sauer, grün, gelb oder rot. Und diese Vielseitigkeit zieht sich ebenso durch die Verwendung des Apfels und seine Wirkungen. Der rote Apfel ist nicht nur der Inbegriff von gesundem Obst, er signalisiert auch Verführung und Genuss.

GESCHICHTE: In der Volksheilkunde hatte der Apfel immer seinen Platz. Er wurde gerne getrocknet und aufbewahrt. So konnte man bis zur nächsten Ernte Apfelspalten essen oder mit heißem Wasser zu einer Speitelbrühe aufgießen. Frische Äpfel lagerten im feuchten Keller, bedeckt mit Wurmfarne. Verwendet wurden auch die jungen Blätter und die Wurzelrinde des Apfelbaums, die wegen des Phlorizins einst als Chininersatz bei Malaria gegeben wurde.

INHALTSSTOFFE UND WIRKUNG:

Der Apfel bildet viele lösliche Ballaststoffe, sogenannte Pektine. Sie verbinden sich mit Wasser zu einer gelartigen Schicht im Magen. Das beruhigt unsere Magenschleimhaut, verzögert die Entleerung und verstärkt somit die Sättigung. Sogar Cholesterin und Gallensäure werden durch Pektin gebunden. Der frische Apfel bringt eine Menge Vitamine und hochwertige Eiweiße mit. Diese liegen dicht unter der Schale. Hochwertige Eiweiße sind oft potente Allergene. Sie können Juckreiz, Brennen und Schwellungen in Mund und Rachen auslösen. Auch Äpfel mögen es geruhsam, sonst bilden sie Stressproteine und lösen ein orales Allergiesyndrom aus. Reiben wir den Apfel, so beginnen Enzyme sofort mit dem Abbau, und der Apfel wird bekömmlicher. Gekocht oder gebacken ist er fast für jeden gut verträglich. Auch alte Sorten wie Boskoop oder Gravensteiner sind sehr bekömmlich. Apfel-, Zitronen- oder Syringasäure, um nur einige zu nennen, fügen sich zum fruchtig-frischen Geschmack des Apfels zusammen.

Diese organischen Säuren haben die Fähigkeit, selbst zu oxidieren, und sind deshalb wirksame Antioxidantien. Verschiedene Apfelsorten schmecken und wirken unterschiedlich. Der süße Apfel ist eher wärmend und befeuchtend, er soll nach der Klosterheilkunde das Herz stärken, den Geist erfreuen und die Verdauung verbessern. Der saure Apfel hingegen kühlt und trocknet den Körper.

HEILANWENDUNG: Getrocknete Apfelschalen werden am Abend mit heißem Wasser zu Tee aufgegossen (siehe Rezept) und fördern so den Schlaf. Apfelkompott und -mus bereiten dem Gaumen wie auch der Verdauung Freude. Es gibt kaum eine bekömmlichere Speise für Jung und Alt. Der Bratapfel mit seinen wärmenden Gewürzen ist ein altes Hausmittel gegen Heiserkeit und Husten. Und nicht zu vergessen der Apfelessig, der im morgendlichen Essigwasser die Verdauung fördert.

APFELSCHALENTEE

ZUTATEN

1 EL getrocknete Schalen von ungespritzten Äpfeln, 500 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Die Apfelschalen mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.



DER VIELSEITIGE

Knospe (a), Zweig mit Knospen (b), Frucht/Längsschnitt (c), Staubblätter (d), Blüte/Aufsicht (e), geschlossene Blüten/Seitenansicht (f), Blüte ohne Kornblätter/Längsschnitt (g), Früchte mit Laubblätter (h), Habitus (i), Samen (j), Frucht/Querschnitt (k).

Arnica montana

ARNIKA

Wie kaum ein anderes Kräutlein verkörpert Arnika die Kraft der alpinen Heilpflanzen. Seit Generationen findet sich der Ansatzschnaps aus den gelborangen Blütenblättern neben dem Johanniskrautöl in fast jeder Hausapotheke – aus gutem Grund.

BOTANIK: Etwas struppig schaut die Arnikablüte drein. Immer ein wenig vom Wind zerzaust und trotzdem unverwüstlich, wächst sie auf mageren, kalkarmen, sauren Wiesen. Ihre Blütenfarbe soll dem Gelb von Wolfsaugen ähneln, daher der Beiname Wolferlei, was so viel heißt wie »Wolfsauge«. Gesammelt werden nur einige wenige Blütenblätter von *Arnica montana*. Der Großteil der Blütenblätter bleibt an der Pflanze, so wird der Bestand nicht gefährdet. Als gutes Erkennungsmerkmal dient der dumpfe, typische Duft der Arnikablüte, der sich in der Nase festsetzt.

GESCHICHTE: Es ist gar nicht so lange her, dass Arnika in die Heilpflanzenbücher Einzug hielt. Erst 1561 beschrieb sie der Botaniker Conrad Gesner eindeutig. Die Wirkung als Heilkraut wurde 1613 vom Arzt Tabernaemontanus aufgezeichnet. Volksheilkundlich kommt man an Arnika in den Alpenländern nicht vorbei.

INHALTSSTOFFE UND WIRKUNG: Arnikablüten aus dem Alpenraum bilden wesentlich mehr Helenalin als etwa spanische Arnika und besitzen daher größere Wirksamkeit. Helenalin ist ein natürlicher Entzündungshemmer mit Antitumorwirkung. Arnika aus der alpinen Region hat aber leider auch größeres allergisches Potenzial. Ein kleiner Einreibetest an der Innenseite des Unterarms zeigt, ob die Arnikazubereitung vertragen wird. *Arnica montana* hilft bei Zerrungen aller Art, bei Faserrissen und Quetschungen, also bei traumatischen

Verletzungen. Auch bei Hämatomen empfiehlt sich Arnika, der blaue Fleck löst sich schneller auf. Durch die schmerz- und entzündungshemmende Wirkung wird Arnika von Rheumatikern bei Muskel- und Gelenksbeschwerden geschätzt. Schweizer Wissenschaftler konnten sogar zeigen, dass Arnikagel Entzündungen ebenso gut hemmt wie Kortison. Arnika gilt auch bei Infektionen nach Insektenstichen, bei oberflächlichen Venenentzündungen und bei rheumatischen Beschwerden als wirksame Heilpflanze.

HEILANWENDUNG: Arnika wird bei stumpfen Verletzungen angewendet – am besten als feuchtkühler Umschlag mit verdünnter Arnikatinktur, um Hautreizungen zu vermeiden, nicht aber bei offenen Wunden. Der Arnikawickel besteht aus einem Leinentuch, das man mit einer Mischung aus einem Esslöffel Arnikatinktur und einem Glas Wasser tränkt. Dann legt man es auf die betroffene Stelle und deckt es mit einem Wolltuch ab. Der Umschlag soll mehrere Stunden feucht gehalten werden. Für Mundspülungen wird die gleiche verdünnte Tinktur verwendet. Arnikablütenblätter können auch im Schatten getrocknet und aufbewahrt werden. So stehen sie ebenfalls für einen Wickel bereit, für den am besten ein Teelöffel getrocknete Droge mit einem halben Glas kochendem Wasser aufgegossen wird und 10 Minuten ziehen soll. Volksheilkundlich werden frische Arnikablütenblätter in Schnaps angesetzt (siehe Rezept), meistens sogar im Vorlauf, der beim

Schnapsbrennen anfällt. Dieser enthält viele kurzkettige Alkohole, die auf der Haut rasch verdunsten und kühlend wirken. Heute werden diese Begleitalkohole etwas kritischer gesehen, deshalb verwendet man den Vorlauf seltener. Erfahrene Heilkundige erzählen, es sei nicht nötig, die Arnikablütenblätter nach dem Ausziehen abzuseihen. Sie belassen sie einfach in der Flasche.

ARNIKA-TINKTUR

ZUTATEN

Arnikablütenblätter,
Schnaps (40-prozentiger Alkohol)

ZUBEREITUNG

FrISCHE Arnikablütenblätter in ein Schraubglas füllen und mit dem Schnaps gut bedecken. 4 bis 6 Wochen ziehen lassen, abseihen und in eine dunkle Flasche füllen.



DAS HEILENDE WOLFSAUGE

blühende Pflanze (a), Blütenstand (b), verschlossene Röhrenblüte (c), Röhrenblüte mit Längsschnitt (d), Blütenstand/Längsschnitt (e), Zungenblüte (f), Achäne (g), Sämling (h), getrocknete Blüte (i), Samen mit/ohne Pappus (j), Wurzelstock mit Stängeln (k), sich öffnende Scheinblüte (l), Blatt/Vorder- und Rückseite (m), Stängel (n).

Euphrasia officinalis

AUGENTROST

Früher nannten die Rinderbauern dieses kleine, reizvolle Kräutlein Milchdieb, weil es die Heuernte minderte. Dabei verbreitet Augentrost mit Heilkräften, die Augen zum Glänzen bringen, nichts als Freude und Frohsinn.

BOTANIK: Augentrost zählt botanisch zur Familie der Sommerwurzgewächse, einer Familie, die viele leicht unterschiedliche lokale Verwandte hat wie etwa Alpen-Augentrost oder Salzburg-Augentrost. Das Kräutlein wächst einjährig, wird bis 30 Zentimeter hoch und hat weiße bis bläuliche Blüten mit violetter Oberlippe und gelbem Schlundfleck. In der Regel gedeiht Augentrost auf mageren, trockenen Wiesen. Man findet ihn aber auch in Heiden und Mooren. Der Augentrost ist ein Halbschmarotzer, der mithilfe von Saugwurzeln den Wurzeln von Gräsern Wasser und Nährsalze entzieht. Allerdings wächst Augentrost auch ohne zu parasitieren.

GESCHICHTE: Namensgeberin des Augentrostes war die griechische Nymphe Euphrosyne, der man zuschrieb, dass sie den Blick freimachen könne. Sie »erfreut das Auge« und hebt die Stimmung derjenigen, deren Sehvermögen sich verbessern soll. Der Augentrost hat kleine Blüten mit violetten Streifen, die an Wimpern erinnern. Daher betrachtete man das reizende Pflänzchen schon von der Signatur her als Heilmittel für die Augen. Man hielt den Augentrost für ein seherisches Kraut, das die Einsicht fördert und die Fähigkeit stärkt, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Deshalb verschrieb man ihn in früheren Zeiten auch bei geistigen Beschwerden. Von mittelalterlichen Kräuterärzten wurde der Augentrost sehr geschätzt und als gesichtsstärkend, also die Sehkraft stärkend, beschrieben. Der deutsche Arzt

und Naturforscher Lonicerus empfahl die Pflanze zur Behandlung dunkler Augen, im Sinne von schlecht sehenden Augen. Und Pfarrer Kneipp meinte: »Mit dem Tee wäscht man täglich zweibis dreimal die Augen gut aus, oder man taucht in denselben kleine Lämpchen, die man über Nacht aufs Auge legt. Das Auge wird so gereinigt, die Sehkraft gestärkt.« Auch der Schweizer Kräuterpfarrer Künzle war davon überzeugt, dass die Augentrost-Abkochung ein gutes Mittel für überanstrengte Augen sei. Augendank wurde er deshalb auch genannt.

INHALTSSTOFFE UND WIRKUNG:

Geerntet wird das blühende Kraut, also die Blätter und die Blüten. Es enthält bis zu 0,9 Prozent Iridoidglykoside wie Aucubin, Catalpol und Euphrosid. Diese Stoffe findet man auch in anderen heilenden Pflanzen wie Spitzwegerich. Soweit man es bis jetzt wissenschaftlich betrachtet hat, wirken Iridoidglykoside entzündungshemmend. Darüber hinaus enthält Augentrost Lignane und phenolische Verbindungen, die antibakterielle Eigenschaften haben. Die ebenfalls enthaltenen Gerbstoffe und Flavonoide sind desgleichen entzündungshemmend. Anwendungen von Augentrost können also bei Bindehautentzündungen mit geröteten und tränenden Augen helfen. Augentrost beruhigt auch unangenehmes Brennen und Jucken durch Reize wie Pollen, Zugluft oder Rauch. Auch bei längerer Bildschirmarbeit hilft der Augentrost. In der Volksmedizin wurde das Kräutlein nicht nur als Heilmittel für

die Augen betrachtet. Es kann auch als Umstimmungsmittel eingesetzt werden. Kindern (aber auch Erwachsenen), die sich leicht erkälten und allgemein wenig Widerstandskräfte besitzen, die bei geringstem Luftzug sofort tränende Augen bekommen, kann mit Augentrost geholfen werden.

HEILANWENDUNG: Die klassische Anwendung ist innerlich und äußerlich als Tee. Zubereitung: Einen Teelöffel Droge im Aufguss mit einem Viertelliter heißem Wasser 10 Minuten ziehen lassen (zur inneren Anwendung). Zur äußerlichen Anwendung lässt man 4 Teelöffel pro halbem Liter Wasser kurz kochen. Die Anwendung äußerlich (auch bei Lidrandentzündungen und Gerstenkörnern) erfolgt am besten in Form einer Kompresse, die man auf die Augen legt. In der Homöopathie gebraucht man Euphrasia D6 ebenfalls zur Behandlung von Augenproblemen wie Bindehaut- und Lidrandentzündung. Auch bei Schnupfen, der mit brennenden Augen, aber mildem Nasensekret einhergeht, hilft Euphrasia in homöopathischer Form. Solche Symptome finden sich übrigens auch bei Heuschnupfen. Anwendung: 3-mal täglich 5 Globuli Euphrasia D6 unter der Zunge zergehen lassen.



DAS KRAUT DER EUPHROSYNE

Fruchtblatt (a), Blütenknospe (b), Blütenknospen mit Blättern (c), Blüte (d), blühende Pflanze (e),
 Stängel (f), Staubblätter (g), Blüte/Vorderansicht (h), Blüte/Längsschnitt (i), Frucht (j),
 offene Frucht mit Samen (k), Samen (l), Blattvorderseite mit Stängel (m), Blattrückseite (n).



Buchtart, Karin / Wiegele, Miriam
/ Leitner, Andreas

[Die Natur-Apotheke](#)

Das überlieferte und
neue Wissen über
unsere Heilpflanzen

196 pages, hb
publication 2019



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a
healthy life www.narayana-verlag.com