

ONLINEKURS

Die Heilpflanzen Hausapotheke

Heilkräuter kompetent verarbeiten und anwenden



Dr. rer. medic. Sarah Moritz

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsstoffe & Auszugsmöglichkeiten	4 - 15
Verarbeitung von Pflanzen	16 - 18
Welche Inhaltsstoffe ziehe ich mit welchem Medium aus?	19 - 20
Ernten, Trocknen und Aufbewahren von Kräutern	21 - 22
Heilpflanzen-Verwendung	23 - 25
Rezepte und Anleitungen	26 - 31
Bezugsadressen	32
Literaturempfehlung	33

Hinweis zu diesem Kurs

Das Pflanzenwissen in diesem Kurs wurde nach bestem Wissen und Gewissen zusammengetragen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Anwendung dieses Kurses liegt in deiner Verantwortung.

Wild wachsende Pflanzen, die nicht unter Naturschutz stehen, dürfen in der Regel genutzt werden; sammle jedoch so, dass der Bestand geschont wird. Sammle nur die Pflanzen, die du genau bestimmen kannst. Falls du unsicher bei Sammlung oder Anwendung der Pflanze bist, konsultiere eine Fachperson.

Mit dem Onlinekurs weitermachen ↘ <https://kurse.storl.de/ld/kurse/die-heilpflanzen-hausapotheke>

© 2024 storlmedia | Storl GbR
Alle Rechte vorbehalten.

Herausgeber:

Storl GbR
storlmedia
Wassertorstraße 45
88316 Isny

So kannst du uns erreichen.
hilfe@storl.de

Bildnachweis:

Siehe Quellenangaben
Alle anderen Fotos und Grafiken von Dr. Sarah
Moritz

Zu diesem Begleitbuch

Willkommen in deinem Begleitbuch zu dem Onlinekurs Die Heilpflanzen Hausapotheke-Heilkräuter kompetent verarbeiten und anwenden. Heilpflanzen spielen seit Jahrtausenden eine zentrale Rolle in der menschlichen Medizin. Ihr Wert ist heute relevanter denn je, in einer Zeit, in der viele Menschen eine Rückbesinnung auf natürliche Heilmethoden suchen. Komm also mit in die Welt der Heilkräuter Heilmittel.


Die Grundlagen im ersten Teil geben einen Einblick in den Stoffwechsel der Pflanzen. Konkretes Wissen zu den Inhaltsstoffen von Pflanzen und ihre Wirkweisen werden vorgestellt. Verbunden mit dem praktischen Wissen zu Möglichkeiten der Ernte, Trocknung und Aufbewahrung.

Die Inhaltsstoffe einer Pflanze bestimmen wesentlich, wie wir sie wirkungsvoll verarbeiten, um den Inhaltsstoffreichtum zu bewahren und gezielt für Befindlichkeitsstörungen und zur Stärkung der Gesundheit einsetzen können. Bestimmte Stoffe erfordern bestimmte Vorgehens- also Verarbeitungsweisen. Diese findest du aufgelistet und verständlich erklärt.

Der zweite und damit praktische Teil enthält Rezepte und Anleitungen zur Herstellung von natürlichen Heilmitteln für deine Hausapotheke. Tipps für wichtige Bezugsadressen für Material zur Verarbeitung von Pflanzen sowie für weiterführende Literatur findest du am Schluss.

Wir laden dich ein, die Kräuterheilkunde zu erforschen und das heilsame Potenzial der Heilpflanzen zu entdecken. Tauche ein in die Natur und lass dich von ihrer Schönheit und Kraft inspirieren. Und ganz wichtig: Einfach ausprobieren und eine eigene kleine Hausapotheke für verschiedene Gelegenheiten anlegen.

Hier klicken um mit dem Kurs weiterzumachen



Inhaltsstoffe und Auszugsmöglichkeiten

In diesem Seminar geht es auch um konkretes Wissen in Bezug auf Inhaltsstoffe, ihre Herkunft und ihre Wirkweisen. Damit verbunden ist das Feld des Wissens über sinnvolle Möglichkeiten der Ernte, Trocknung und Aufbewahrung. Es geht also einerseits um Voraussetzungen, die erfüllt sein wollen, wenn man den Inhaltsstoffreichtum bewahren und gezielt einsetzen will.

In welcher Art und Weise, mit welchem Verfahren wir dann die Wirkweisen und Inhaltsstoffe der Pflanzen für uns nutzbar machen – das ist das Feld, das hier „Auszugsmöglichkeiten“ genannt wird. Bestimmte Stoffe erfordern bestimmte Vorgehensweisen. Wird eine unpassende Vorgehensweise gewählt, verändert sich die Wirkkraft. Meist verliert die Wirkkraft an Intensität, doch es gibt auch Pflanzen, die verschiedene, z. T. gegensätzliche Wirkungen entfalten, je nach Dosis, je nach angewandtem Verfahren. Beispiele sind hier etwa der Baldrian (zu gering dosiert wirkt er anregend) oder auch das Thema der Verarbeitung von Giftpflanzen (Kartoffeln behandeln wir mit dem Verfahren „Kochen“, um sie verzehren zu können).

Bestimmtes Wissen muss also gegeben sein, will ich die einzelnen Pflanzenarten mit ihren jeweiligen spezifischen Stoffen für mich sinnvoll nutzen.

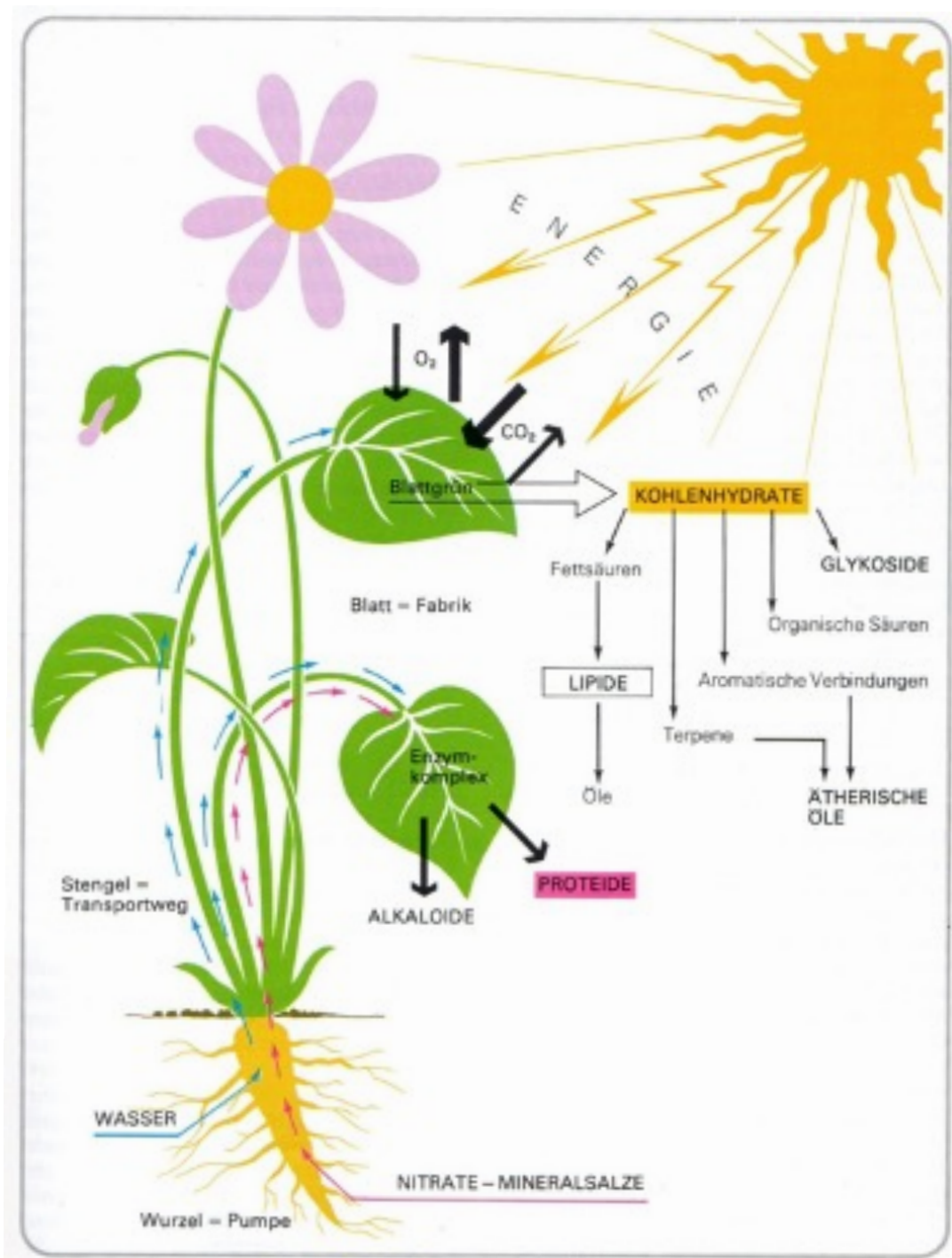
Die Ethnobotanik sieht die Pflanze, den Menschen, seine (Heil-)Kulturen wie alle Wesen und Daseinsformen in einem sich gegenseitig beeinflussenden Netzwerk. Auch in Bezug auf Inhaltsstoffe und Verfahrensweisen hat sich gezeigt, dass wir uns Wissen viel leichter aneignen können, wenn wir die Zusammenhänge verstehen und das Wissen gewissermaßen „eingebettet“ abspeichern können. So ist es auch viel leichter „abrufbar“. Wir müssen nicht so viel „auswendig lernen“, sondern durch echtes Verstehen können wir vieles rekonstruieren und uns leichter neues Wissen erschließen.

1. Grundsätzliches: Das Leben und der Stoffwechsel der Pflanze

Pflanzen gehören zu den Primärproduzenten. So bezeichnet man in der Biologie und Ökologie Wesen, die aus anorganischen Substanzen Biomasse aufbauen können – sei es wie im Falle der Pflanzen mit Hilfe von Lichtenergie (Photoautotrophie; Aus dem Altgriechischen: „Photo“ - Licht, „autotroph“ - sich selbst ernährend) oder auch – wie im Falle mancher Tiefseelebewesen – mittels Wärmeenergie oder chemischer Energie/Chemosynthese). Das Gegenstück zu den autotrophen Wesen sind die heterotrophen Wesen, die, um ihre eigenen Körper und Baustoffe aufzubauen, auf organische Stoffe/Biomasse zurückgreifen müssen. Die alleinige Aufnahme anorganischer Stoffe reicht für die heterotrophen Wesen nicht aus. Wir Menschen gehören beispielsweise zu den heterotrophen Wesen.

Folgende Grafik (nächste Seite) gibt Aufschluss über den stofflichen Aspekt des Lebens der Pflanze:

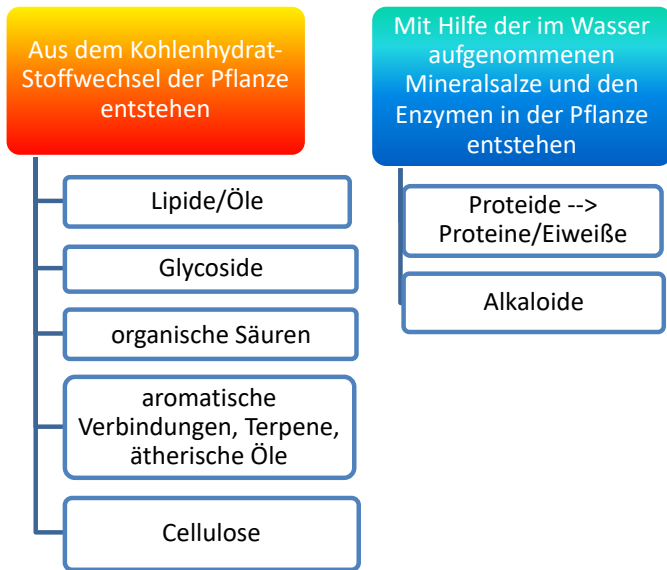
Mit Hilfe ihres Blattgrüns (Chlorophyll) können Pflanzen Lichtenergie zu chemischer Energie verwandeln. Diese wird dazu genutzt, aus anorganischen Substanzen (Kohlendioxid CO_2 und Wasser H_2O) sehr energiereiche Substanzen (Zucker/Kohlenhydrate $\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6$) aufzubauen. Dabei entsteht auch Sauerstoff (O_2).



Quelle: Bosserdet et al. (1980),11.

Nicht umsonst können wir Inhaltsstoffe auch Verbindungen nennen. Die Pflanze fügt im Kontakt mit ihrem Umfeld, ihrer Seinsform (Deva), Wirkkräfte zu Verbindungen zusammen: aus Kontakten/Verbindungen werden stoffliche Verbindungen.

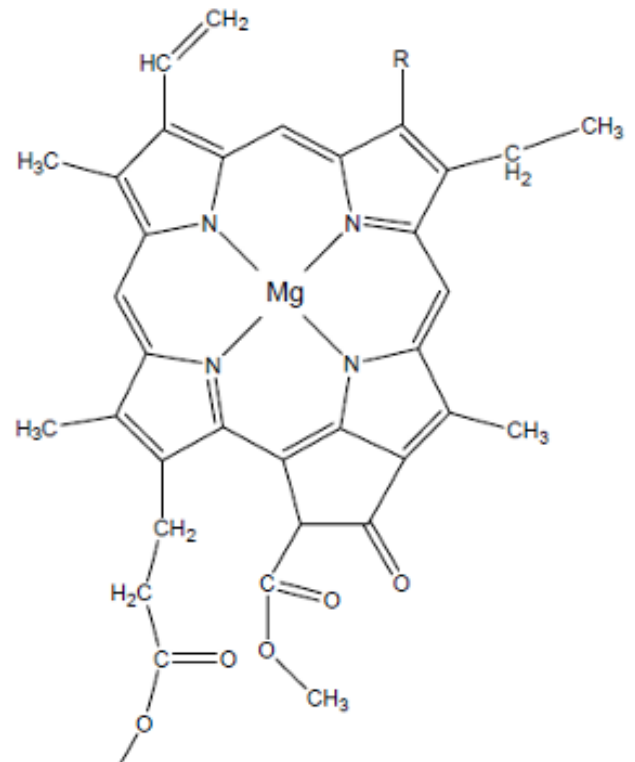
Alle in der Heilkunde angewandten Inhaltsstoffe können auf diesen grundlegenden Stoffwechselprozess der Pflanze zurückgeführt werden.



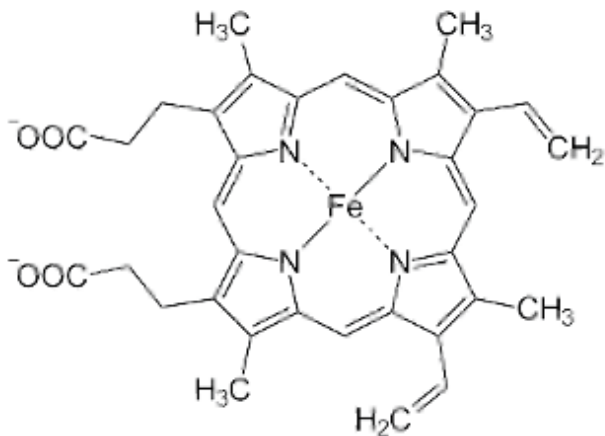
All diese produzierten Stoffe sind in der Pflanze enthalten, zusätzlich zu den Stoffen, die ihren Körper ohnehin ausmachen (Chlorophyll, Cellulose, Wasser). Außer den Spaltöffnungen (Stomata) für den Gasaustausch, haben nämlich die wenigsten Pflanzen Ausscheidungsorgane.

2. Verbindung Mensch - Pflanze

Zwischen Pflanzen und Menschen lassen sich teils Parallelen erkennen. So gibt es beispielsweise zwischen Chlorophyll und dem Häm im menschlichen Hämoglobin Ähnlichkeiten. Chlorophyll färbt den Pflanzensaft grün, während Hämoglobin das Blut im Menschen rot färbt. Beide Farbstoffe – Chlorophyll und Häm – weisen eine ähnliche Struktur auf, nämlich einen sog. Porphyrinring. Wie der Name schon sagt, handelt es sich um ein ringförmiges Molekül. Beim Chlorophyll sitzt in der Mitte des Porphyrinrings ein Magnesiumatom, beim Häm ist es ein Eisenatom.

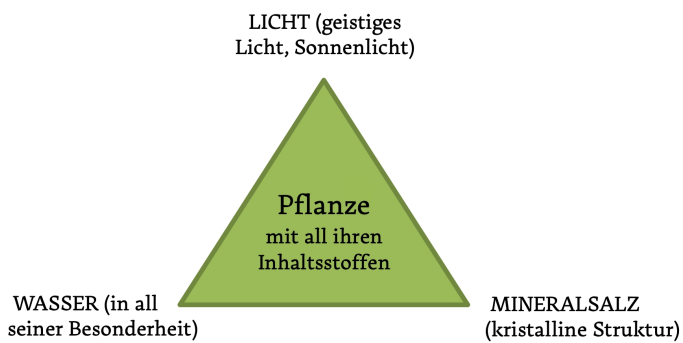


Chlorophyll: Zentralatom Magnesium



Häm-Gruppe: Zentralatom Eisen

3. Pflanzeninhaltsstoffe



Primäre Pflanzeninhaltsstoffe:

Eiweiße, Stärke, Mineralien, Fette → *Nahrungsmittel!*

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe:

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe sind mehr oder weniger „Abkömmlinge“ der primären Pflanzeninhaltsstoffe, die einen „Sonderstoffwechsel“ durchlaufen haben, so dass sie im primären Bereich (Photosynthese, Wasserkreislauf...) nicht mehr vorkommen. Da die Pflanze keine Ausscheidungsorgane hat (es gibt hier nur sehr wenige Ausnahmen, z. B. Pflanzen mit Salzdrüsen), werden die Stoffe eingelagert.

3.1. Lipide, Öle, Fette

Öle, Fette und Pflanzenbuttern spielen nicht nur in der Ernährung eine große Rolle, sondern auch in der Körperpflege sowie in der Heilmittelherstellung (Einreibemittel, Salbe). Je nach Pflanze variiert die Eigenschaft und Qualität ihres Öles/Fettes. Hinzu kommen Unterschiede, die von Anbau, Ernte und Herstellungsverfahren, Alter abhängen.

3.2. Glucoside

Diese Verbindungen bestehen aus Zucker und einem nicht zuckerartigem Teil, dem Aglykon oder Genin. Man vermutet, dass die Genine Ausscheidungsprodukte sind, also im Stoffwechsel der Pflanze nicht mehr gebraucht werden. Sie wären an sich toxisch, doch zu ihrer Neutralisierung verbinden sie sich mit einem Kohlenwasserstoff, mit dem

zusammen sie ein für die Pflanze ungiftiges Glycosid bilden. Gemäß der Beschaffenheit ihrer Genine werden sie in Gruppen eingeteilt:



Bsp.: **Roter Fingerhut**

Steroid-Glycosid = Herz-Glycosid

Glycosid: Digitalin weitere in Maiglöckchen, Adonisröschen, Oleander, Meerzwiebel

Aglycon: z. B. Digitoxigenin und Digoxigenin



Bsp.: **Stieleiche (Blatt)**

Flavon-Glycosid

Glycosid: Quercetin

Aglycon: Quercetin - es gibt ca. 2000 versch. Flavonoide = Flavon-Glycoside → viele Pflanzen



Bsp.: **Steinklee**

Cumarin-Glycosid

Glycosid: Melilotosid weitere in Liebstöckel, Waldmeister, Pomeranze, Angelikawurzel, Bruchkraut

Aglycon: Cumarin



Bsp.: **Silberweide**

Phenol-Glycosid

Glycosid: Salicin weit verbreitet, teils Überlagerungen, da viele Flavonoide und Anthrachinone

Aglycon: Saligenin ebenfalls Phenole enthalten



Bsp.: **Bittermandel**

Blausäure-Glycosid / Cyanogene Glycoside

Glycosid: Amygdalin weitere in Hirsen, Lein/Flachs, Maniok, Apfelsamen, Pfirsich, Aprikose, Holunder

Aglycon: Blausäure



Bsp.: **Süßholz**

Saponine

Aglycon: Sapogenin, wird weiter unterteilt, siehe Kapitel Saponine



Bsp.: Kresse, Senf, Rettich, Kohl

Senfölglycoside enthalten Schwefel



Bsp.: **Holunderbeere**

Anthocyaninglycosid

Glycosid: Anthocyanin gehören zu den Flavon-ähnlichen Stoffen, den Flavonoiden

Aglycon: Anthocyanidin



Bsp.: **Spitzwegerich**

Iridoidglycosid

Glycosid: Aucubin wirkt antibiotisch, entzündungshemmend, reizmildernd

Aglycon: Aucubigenin weitere Iridoidglycoside in Bitterklee, Baldrian, Teufelskralle

In der Heilkunde werden zahlreiche Glycoside verwendet. Sie sind auf Grund ihres Zuckeranhängsels wasserlöslich und kommen in der Pflanze meist vor allem im Zellsaft bzw. in eigenen Zellsaft-Vakuolen vor, wo sie eine wichtige Speicherfunktion (z. B. Ähnlichkeit zu Glucose) und Schutzfunktion (z. B. Gift für Fraßfeinde) erfüllen. Häufig enthalten die Pflanzen Enzyme, auf Grund derer sie auch mit dem toxischen Anteil des Glycosids, mit dem Aglycon, umgehen können.

3.3. Anthocyane

Anthocyanoglykoside oder kurz Anthocyane sind natürliche, rotblauviolette Farbstoffe, die chemisch in enger Verbindung zu den Flavonoiden und Gerbstoffen stehen. Sie gelten als zellschützend und krebsverhütend. Außerdem gilt die Einnahme als wichtige Begleittherapie von Netzhauterkrankungen des Auges und soll die Wundheilung fördern.

Folgende Pflanzen enthalten eine besonders große Menge Anthocyane: Früchte der Heidelbeere, Holunderbeeren, Malvenblüten, Rosenfrüchte (z. B. Hagebutten), Rote Trauben / Wein, Schwarze Johannisbeere

3.4. Flavonoide

Flavonoidglykoside oder kurz Flavonoide sind maßgeblich beteiligt an der Farb-Bildung (weniger bei der Duft-Bildung), vor allem auch an der Farbgebung der Blüten.

Der Name Flavonoid leitet sich ab von lat. flavus = gelb. Einige stark flavonoidhaltige Pflanzen, wie etwa der Färber-Wau (*Reseda lutea*) oder die Goldrute (Gattung *Solidago*) wurden in der Vergangenheit auch zum Gelbfärben verwendet. Später, als noch mehr Inhaltsstoffe erkannt waren, die einander ähnelten, jedoch z. T. auch andersfarbig oder farblos waren, bezeichnete man die Stoffgruppe nicht mehr als Flavone, sondern als Flavonoide. Chemisch gesehen ist bei den Flavonoidglycosiden/ Flavonoiden das Aglycon ein Flavon. Sechs große Untergruppen kommen in den meisten höheren Pflanzen vor: Chalkone, Flavone, Flavonole, Flavandiole, Anthocyanidine und Kondensierte Tannine.

Viele dieser „Farbstoffe“ zählen zusätzlich zu den Phenolglycosiden und sind als natürliche Polyphenole pharmakologisch wirksam.

Flavonoide beteiligen sich an grundlegenden Vorgängen des Zellstoffwechsels, ohne Nebenwirkungen aufzuweisen. Auf Grund ihrer eher zarten Wirkung eignen sie sich sehr gut zur Langzeitanwendung bzw. sollte die Einnahmezeit länger dauern. Flavonoide haben verschiedenste

Wirkweisen und daher ein breites Anwendungsgebiet – je nach Pflanze.

Eingesetzt werden Flavonoidpflanzen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gefäßerkrankungen, Lebererkrankungen, bei Allergien, Ödemen, begleitend zu Infektionskrankheiten. Sie schützen Zellen (z. B. Mariendistel) und Kapillargefäße (Roskastanie), reduzieren die Kapillardurchlässigkeit und verhindern das Entstehen von Ödemen (z. B. Roskastanie, Goldrute, Buchweizen). Sie haben einen positiven Einfluss auf die Durchblutung der Herzkranzgefäße und auf das Herz-Kreislauf-System (z. B. Weißdorn). Außerdem wirken Flavonoide entzündungshemmend (z. B. Arnika, Kamille). Manche Flavonoide wirken harntreibend und stoffwechselfördernd (z. B. Birke, Goldrute, Schachtelhalm, Stiefmütterchen) oder schweißtreibend (z. B. Linde, Holunder), verbessern die Durchblutung (z. B. Buchweizen, Ginkgo) oder hellen die Stimmung auf (z. B. Johanniskraut, Passionsblume).

Da Flavonoide universell in Pflanzen vorhanden sind, sind sie auch in der menschlichen Nahrung enthalten (u. a. in Brokkoli, Endivie, Grünkohl, Rotwein, Tomaten, Grüntee und Schwarztee, Zwiebeln, Äpfeln, Kirschen, Orangen, Preiselbeeren und Trauben). Ihnen wird besonders eine antioxidative Eigenschaft nachgesagt, d. h. sie können freie Radikale binden, die zu Schädigungen der Zellmembran führen und die Alterung begünstigen.

Zubereitungsformen:

- Tee-Aufguss: z. B. Weißdornblüten und -blätter, Goldrutenkraut
- Tinktur: der Auszug von Flavonoiden erfolgt am besten zwischen 35-50 Vol.% Alkohol.
- Nur zu kleinen Anteilen in kaltem Wasser oder Öl löslich.

Saponinhaltige Heilpflanzen:

Mäusedorn, Rosskastanie	chronische venöse Insuffizienz
Birke, Goldrute, Hauhechel	Durchspülungstherapie bei Blasen- und Nierentzündung
Efeu, Gänseblümchen, Süßholz, Königskerze, Schlüsselblume, Seifenkraut	Erkältungskrankheiten, Bronchitiden
Sarsaparillewurzel, Stiefmütterchen	Hautkrankheiten, Psoriasis
Süßholzwurzel	Magengeschwüre
Ginseng	nachlassende Konzentrationsfähigkeit
Birke, Goldrute, Stiefmütterchen	Stoffwechselförderung, rheumat. Erkrankungen, Gicht
Feldsalat, Gänseblümchen, Hafer, Mais, Melde, Spargel, Spinat, Zuckerrübe	zur besseren Resorption anderer Inhaltsstoffe

3.5. Saponine

Saponine gehören zu den Glycosiden und sind Seifenstoffe. Der Name leitet sich vom lateinischen *sapo*=Seife ab. Saponindrogen verflüssigen beispielsweise den zähflüssigen Bronchialschleim und helfen, ihn abzu husten. Die expektorierende und sekretolytische Wirkung der Saponine wird über den gastropulmonalen Reflex erklärt. Vermutlich werden Nervenenden des Nervus vagus in der Magenschleimhaut durch Saponine stark erregt, was dazu führt, dass es reflektorisch zu einer vermehrten und dünnflüssigeren Schleimproduktion kommt. Saponine unterstützen die Tätigkeit des Flimmerepithels, senken die Oberflächenspannung des Sputums und entfalten sekretolytische und – motorische Eigenschaften. Außerdem hemmen sie die Entzündung und wirken antibakteriell und antimykotisch.

3.6. Bitterstoffe

Pflanzen, die charakteristischerweise viele Bitterstoffe aufweisen, sind z. B.:

- Arnika, *Arnica montana*, Flos
- Wermut, *Artemisia absinthium*, Herba
- Wegwarte, *Cichorium intybus*, Radix (Herba)
- Spitzwegerich, *Plantago lanceolata*, Folium

Die Wirkungen von Bitterstoffen sind folgende. Sie:

- regen den Appetit und die Produktion der Verdauungssäfte an und unterstützen damit die gesamte Verdauungstätigkeit
- gleichzeitig wirken sie entblähend, gärungs- und fäulnishemmend
- verbessern die Resorption von Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien
- weil sie die Galle anregen, wirken sie auch bei Verstopfung
- helfen, den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen
- sind leicht schweißtreibend, fiebersenkend und unterstützen das Immunsystem
- regen die Blutbildung an, da u. a. Eisen und Vitamin B12 vermehrt resorbiert werden
- wirken bei Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- gleichen das vegetative Nervensystem aus (mehr Antriebskraft / besser zur Ruhe kommen)

Nicht-terpenoide Bitterstoffe	Terpenoide Bitterstoffe:
Flavonglycoside der Citrusarten	Sesquiterpenlactone z. B. in Arnica, Artischocke, Benediktenkraut, Enzianwurzel, Löwenzahn, Pomeranzenschale, Tausendgüldenkraut, Wermut
Hopfenbitterstoffe	<u>Diterpenlactone</u> , „Lamiaceen-Bitterstoff“ z. B. in Rosmarin, Salbei, Herzgespann, Andorn
	Iridoide und Secoiridoide (meist in glycosidischer Bindung vorliegend) z. B. in Spitzwegerich, Mönchspfeffer, Baldrianwurzel, Enzianwurzel, Mönchspfefferfrüchte, Ölbaumblätter, Tausendgüldenkraut, Herzgespann

- sorgen für eine gute Durchblutung der Herzkranzgefäße
- steigern den Spannungstonus der glatten Muskulatur
- wirken positiv auf Stimmung, Lebensenergie und Antrieb

In der Pharmakologie gelten die Bitterstoffe als eine heterogene Stoffgruppe, die sich durch ihren bitteren Geschmack auszeichnet. Unterschieden wird zwischen terpenoiden und nicht-terpenoiden Bitterstoffen.

Zubereitungsformen:

- Tee-Aufguss: z. B. Löwenzahnwurzeln, Artischockenblätter....
- Tinktur: der Auszug von Bitterstoffen erfolgt am besten zwischen 35-50 Vol.% Alkohol.
- Nicht gut in kaltem Wasser oder Öl löslich.

3.7. Gerbstoffe

Gerbstoffe dienen u. a. der Eiweißfällung. So werden Gerbstoffe etwa zur Gerbung von Häuten zu Leder eingesetzt. Bei der Gerbung zu Leder werden z. B. Eiweiße der unteren Hautschichten denaturiert (dies wird heute oft mit Chromsalzen herbeigeführt).

In der Pflanze sind Gerbstoffe Bau-, Schutz und Reservestoffe. Sie kommen in vielen Pflanzen gelöst im Zellsaft oder konzentriert in besonderen Zellsafträumen (Gerbstoff-Vakuolen) vor. V. a. in Baumrinden sind sie sehr verbreitet. An der Luft/am Sauerstoff zersetzen sich Gerbstoffe leicht.

z. B. Eichenrinde, Heidelbeeren, der Wurzelstock des Blutwurz, des großen Wiesenknopfs, Nussblätter, Galläpfel, Kraut von Andorn, Kraut der Rosengewächse (Frauenmantel, Odermennig...).

Therapeutisch eingesetzt wirken Gerbstoffe zusammenziehend, austrocknend, entzündungshemmend und stillen oberflächliche Blutungen und fördern die Wundheilung. Außerdem wirken sie keimhemmend und stuhlfestigend. Gerbstoffe können auch als Gegengift bei Alkaloid- oder Schwermetallvergiftungen eingesetzt werden. Sie erschweren das Einströmen von Flüssigkeit in den Darm und zugleich die Aufnahme von Stoffen aus dem Darm ins Gewebe. Mit Schwermetallen verbinden sie sich zu vom Darm nicht resorbierbaren Komplexen, die über den Stuhl ausgeschieden werden.

Pflanzenbeispiele:

- Blutwurz, Tormentillae rhizoma
- Erdbeere, Fragaria vesca, Folium
- Hamamelisblätter/-rinde, Hamamelidis folium/cortex
- Klettenwurzeln, Lappa major, Radix
- Eichenrinde, Quercus robur, Cortex
- Ratanhia, Krameria lappacea, Radix
- Weinblätter, Vitis vinifera, Folium
- Walnussblätter, Juglandis folium

Auch die Melisse, Frauenmantel, Rose, Salbei, Gänse-Fingerkraut, Heidelbeere... enthalten Gerbstoffe.

Zubereitungsformen:

- Tee-Aufguss: z. B. Frauenmantel, Erdbeerblätter
- Tee (Dekokt = Auskochen): Eichenrinde
- Beim Ansetzen einer Tinktur: der Auszug von Gerbstoffen erfolgt am besten zwischen 35-65 Vol% Alkohol.
- Nicht gut in kaltem Wasser oder Öl löslich

3.8. Schleimstoffe

Schleimstoffe besitzen die Fähigkeit, viel Wasser aufzunehmen, wodurch sie aufquellen. Sie können schleimig-visköse Lösungen bilden, die an der Oberfläche haften bleiben und einen abdeckenden, einhüllenden Charakter haben (Ähnlichkeit zu Gummen). Im aufgequollenen Zustand können sie gelöste Substanzen absorbieren. So erklärt sich die entgiftende Wirkung von Schleimstoffen und Pektinen an den Schleimhäuten des Verdauungskanals.

Lösliche, verdauliche Schleimstoffe, z. B.

Malvenblätter, Eibischwurzel, Isländisch Moos, Königskerzen-Blüten, Lindenblätter, Spitzwegerichkraut wirken einhüllend, reiz- und entzündungsmildernd durch Ausbildung einer schützenden Schicht.

Bsp.: Atemwegsinfektionen → Linderung des Reizhustens, Reduktion der Bronchialsekretmenge

Bsp.: Magenbeschwerden, (End-)Darmbeschwerden → schleimhautschützend, entzündungshemmend,

zusätzlich werden Reizstoffe absorbiert und es gibt eine Resorptionsverzögerung

Unlösliche Schleimstoffe, z. B. Flohsamen, Leinsamen, wirken über ihr Quellvermögen mit Auslösung eines Dehnungsreizes stuhlregulierend. Angewandt werden sie auch bei Durchfallerkrankungen, hier zeigt sich eine Adsorptionsfähigkeit z. B. gegenüber toxischen Substanzen oder Bakterien. Auch sie wirken in Bezug auf die Schleimhäute einhüllend und reizmildernd.

Schleimstoffdrogen werden als Mazerat zubereitet, d.h. keine Wärmeanwendung! Der Auszug kann höchstens im Nachhinein etwas erwärmt werden.

Auf Grund der Verkeimungsgefahr sollte das Mazerat stets frisch zubereitet werden und unmittelbar getrunken werden.

3.9. Alkaloide

Alkaloide enthalten viel Stickstoff (N). Sie entstammen dem Eiweißstoffwechsel der Pflanze. Der Auszug von Alkaloiden erfolgt mit Alkohol (recht hoher Alkoholgehalt). Zu den insgesamt über 10.000 bekannten Alkaloiden zählen viele Pflanzengifte (wobei viele Pflanzen nur für uns Menschen giftig sind, nicht notwendigerweise auch für Tiere oder für andere Pflanzen). Glycoside sind weniger giftig.

Die Toxizität kommt dadurch zustande, dass Alkaloide eine ausgeprägte Wirkung auf unser Nervensystem haben. In ihrer chemischen Struktur sind sie nämlich den körpereigenen Nervenbotenstoffen (Neurotransmittern) sehr ähnlich. So können sie Rezeptoren besetzen, die ansonsten für Neurotransmitter bestimmt sind und dadurch auf das Zentrale und Vegetative Nervensystem wirken.

Die diesbezüglichen Pflanzen zählen somit zu den stark wirksamen Phytopharmaka mit entsprechend starken Nebenwirkungen. Viele von ihnen sind rezeptpflichtig und werden in Fertigarzneien oft als genau dosierte Reinsubstanzen eingemischt. Für eine Selbstmedikation sind nur manche Pflanzen geeignet. Alkaloidpflanzen werden häufig in homöopathisierter Form von den Apotheken abgegeben.

Toxische Alkaloidpflanzen:

- Alraune, *Mandragora officinarum*, Radix
- Bilsenkraut, *Hyoscyamus niger*, *Hyoscyami folium/-semen*
- Bittersüßer Nachtschatten, *Solanum dulcamara*
- Blauer Eisenhut, *Aconitum napellus*, *Aconiti tuber*
- Schlafmohn, *Papaver somniferum*, *Papaver immaturi fructus*
- Stechapfel, *Datura stramonium*, *Stramonii folium/-semen*
- Tollkirsche, *Atropa belladonna*, *Belladonna folium/ -radix*

- Virginischer Tabak, *Nicotiana tabacum*, *Nicotinae folium* (unfermentiert)

Pflanzen mit schwächerer Alkaloid-Wirkung, z. B.:

- Erdrauch, *Fumariae herba*
- Schöllkraut, *Chelidonium majus*
- Essbare Alkaloidpflanzen, z. B.:
- Bohne
- Cayennepfeffer/Paprika
- Kartoffel
- Tomate

Pflanzen mit Pyrrolizidinalkaloiden:

- Beinwell, *Symphytum officinale*, *Symphyti radix*
- Borretsch, *Borago officinalis*, *Boraginis herba/-oleum*
- Greiskraut, Fuchskreuzkraut, *Senecio nemorensis*, *Senecionis fuchsii herba*
- Huflattich, *Tussilago farfara*, *Farfarae folium/ -flos*
- Pestwurz, *Petasites hybridus*, *Petasitidis rhizoma*

Zubereitungsformen:

- Tee-Aufguss, z. B. Erdrauch, Herzgespann
- Beim Ansetzen einer Tinktur: der Auszug von Alkaloiden erfolgt am besten zwischen 40-60 Vol% Alkohol.

3.10. Ätherische Öle

Ätherische Öle sind meist farblose, meist flüssige Öle, die sich aus weit über 1000 Bestandteilen zusammensetzen. Meist liegen die ätherischen Öle als Mono- und Sesquiterpene vor, daher auch ihr meist herber und bitterer Geschmack. Es heißt, dass die Pflanzen sie als Schutz vor dem Gefressenwerden in ihre Blätter und Blüten „einlagern“. Auch fungieren ätherische Öle zum Anlocken und Vertreiben von Insekten sowie als Hemmstoff der Samenkeimung und Keimlingsentwicklung konkurrierender Gewächse. Die Gewinnung von ätherischen Ölen erfolgt mittels Destillation.

Die so gewonnenen ätherischen Öle wirken unverdünnt i. d. R. aggressiv auf die Schleimhäute und werden für den menschlichen Gebrauch immer zusammen mit Trägerölen (oder zumindest gemischt mit Milch, Sahne, Honig, Alkohol oder Salz) verwendet. In „natürlicher“, nicht konzentrierter Form (z. B. im Minzeblatt oder als natürliche ätherische Öle im Tee-Aufguss) kommt es natürlich nicht zur Schleimhautreizung.

Ätherische Öle sind leicht flüchtig. In konzentrierter Form sind leicht brennbar und – in größeren Mengen – explosiv. Manche ätherische Öle kristallisieren aus: z. B. Kampfer, Menthol.

Pflanzen, die charakteristischerweise eine hohe Konzentration an ätherischen Ölen enthalten, z. B.:

- Eukalyptus, *Eucalyptus globulus*, Folium
- Fenchel, *Foeniculum vulgare*, Fructus
- Melisse, *Melissa officinalis*, Folium
- Oregano, *Origanum majorana*, Herba
- Thymian, *Thymus vulgaris*, Herba

Je nach Ausprägung ihres Duftprofils entfalten ätherische Öle unterschiedliche Wirkungen. So wirken Heilpflanzen mit ätherischen Ölen auswurfördernd (z. B. Eukalyptus, Fenchel, Thymian), beruhigend (z. B. Lavendel, Hopfen, Melisse, Baldrian), entzündungshemmend (Arnika, Kamille, Schafgarbe, Ringelblume), keimhemmend

(z. B. Knoblauch, Thymian, Salbei), durchblutungsfördernd (z. B. Arnika, Rosmarin, Senf, Wacholder), harntreibend (z. B. Petersilie, Wacholder), blähungshemmend (z. B. Fenchel, Kümmel, Pfefferminze), krampflösend (z. B. Fenchel, Schafgarbe, Pfefferminze, Kamille) oder menstruationsfördernd und krampflösend auf den Unterleib (z. B. Beifuß, Majoran, Rosmarin, Schafgarbe, Wermut).

Ätherische Öle weisen also ein sehr großes Anwendungsgebiet auf.

Da ätherische Öle aus winzigen Molekülen bestehen, können sie sowohl über unverletzte Haut und Schleimhäute in den Körper eindringen und vom Magen-Darm-Trakt leicht resorbiert und ins Blut aufgenommen werden. Über verschiedene Wege können sie in den Körper gelangen: über den Mund, die Nase und generell über die (Schleim-)Häute. Dem entsprechend gibt es beispielsweise folgende Anwendungen:

- Heiltee (Infus)
- Dampfinhalation
- Badezusatz
- Kräuterkissen
- Dampfkompresse
- Einreibemittel

Je nach Profil können ätherische Öle aber auch Nebenwirkungen haben.

Eine gute Bezugs- und Informationsquelle bietet die Wadi GmbH. Prof. Dr. Wabner befasst sich eingehend mit ätherischen Ölen, ihren Inhaltsstoffen und Wirkweisen:

<http://www.etherischeoele.de>

Zubereitungsformen:

- Tee-Aufguss (Infus): nur ca. 5-8 Min. abgedeckt ziehen lassen
- Tinktur mit ca. 50-70 Vol.%
- Ätherische Öle lösen sich in heißem Wasser und verteilen sich sehr gut in Trägerölen (z. B.

Mandelöl, Sonnenblumenöl) für die äußerliche Anwendung.

- Dosierung in Öl-Zubereitungen (Richtwert: 20 Tropfen entspricht 1 ml):
 - 3%ig im Trägeröl als Badeöl/Badezusatz
 - 0,5-1% als Körper- oder Massageöl
 - 5%ig als „Heilöl“ mit klarer heilkundlicher Absicht
- Zum Thema „innerliche Einnahme“: bitte hier sehr vorsichtig sein!!
 - Einige Aromatherapeuten empfehlen eine Einnahme von 1-2 Tropfen ätherischen Öles auf einen TL Honig, aufgelöst in einer Tasse warmen Wassers oder Kräutertees, 2-3 x täglich.
 - Die Anwendungsdauer sollte 3-4 Wochen nicht überschreiten.
 - Folgende Öle sind bzgl. innerlicher Einnahme vorsichtig und in sehr geringer Dosierung zu verwenden: Anis, Fenchel, Kampfer, Muskatnuss, Nelke, Origanum, Salbei, Thuja, Thymian, Zimt.
 - Für Epileptiker ungeeignet sind: Fenchel, Salbei, Thuja, Ysop.
 - Während der Schwangerschaft sind folgende Öle zu meiden: Basilikum, Kampfer, Nelke, Muskatnuss, Majoran, Origanum, Petersilie, Rainfarn, Salbei, Sassafras, Thuja, Wacholder, Wermut, Wurmsamen (Chenopodium anthelminticum), Ysop, Zimt.

3.11. Harze

Harze enthalten zu einem gewissen Anteil ätherische Öle, sind aber dichter und fester. Harze sind nicht wasserlöslich.

Pflanzen, deren Harzgehalt gut nachvollzogen werden kann:

- Fichte, *Picea abies*
- Engelwurz, *Angelica archangelica*, Radix
- Zaurrübe, *Bryonia cretica*, Radix

Zubereitungsformen:

- Harze sind in Öl löslich (Harz in Öl im Wasserbad sachte erwärmen).
- Harze sind vor allem in Alkohol löslich, 70 - 95 Vol%.

4. Gummien

Gummi arabicum gehört etwa zu den Gummien. Es ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Gummien sind wasserlöslicher als Harze.

Die Wurzel des Liebstöckels, *Levisticum officinalis*, Radix, enthält etwa einen hohen Gummienanteil.

Verarbeitung von Pflanzen

Infus / Teebereitung

Durch das Überbrühen mit Wasser werden bestimmte wasserlösliche Stoffe gelöst. Da Stoffe wie z. B. ätherische Öle sich zusammen mit dem Wasserdampf verflüchtigen würden, das Behältnis unbedingt abdecken. Möglichst heiß trinken, da durch das Abkühlen manche Wirkqualitäten wieder verschwinden.

Für die Haltbarmachung muss 15-30% Alkohol zugesetzt werden. Labortechnisch gesehen:

Auch wenn die Flüssigkeit 5 Min. am Sieden gehalten wird, spricht man noch von einem Infus.

Dekoktieren

Unsere Kochtätigkeit/Küchentätigkeit ist im Grunde ein Dekoktieren. Produkte werden gekocht und dadurch für uns Menschen „aufschließbar“. Es handelt sich um einen Dekokt, wenn die Droge (unter Rückfluss bzw. mit Deckel!) „ausgekocht“ wird. Dies geschieht v. a. bei Anwendung von Hölzern, Rinden oder auch stark kieselsäurehaltigen Pflanzen wie z. B. Schachtelhalm. 20 - 30 Min. Siedezeit.

Destillation

Die Destillation wird für die Gewinnung von Arzneimitteln allgemein wenig eingesetzt. Es handelt sich bei der Destillation um einen Trennungsprozess. Durch (sehr heiß!) Wasserdampf sollen bestimmte „sulphurische“ Stoffe aus der Pflanze herausgelöst werden. Die Destillation wird zum Beispiel zur Gewinnung von ätherischen Ölen eingesetzt. Nach dem Abkühlen trennen sich Wasser und Ätherische Öle voneinander: das Öl schwimmt auf dem Wasser.

Röstung

z. B. Kaffeeröstung: hier wird das Gift Coffein (=Alkaloid) durch die Röstung angeregt. Der Kaffee regt die Verdauung an. Röstprodukte sind polymere Aromate, die die Verdauung fördern und bis in die Leber hinein wirken. Anthroposophisch gesehen nimmt man zur Förderung von Bewusstseinsbildung Röstprodukte ein, z. B. kennt die Anthroposophische Heilmittelherstellung Schachtelhalm, der in Schwefeldämpfen geröstet wurde.

Mazerat

Bei einem Mazerat werden die Pflanzenteile in Wasser, Wein oder Öl eingelegt. Dadurch werden die Inhaltsstoffe gelöst. Die Flüssigkeit wird ausgepresst, abgefiltert und getrunken bzw. weiterverarbeitet. Hitze würde die Inhaltsstoffe zerstören.

Tinktur = Auszug in Alkohol-Wasser-Gemisch

Je nach Pflanze (Inhaltsstoffe) wird ein bestimmter Alkoholgehalt gewählt. Die Pflanzen werden geerntet, zerkleinert (zerrissen oder fein geschnitten) und in ein Schraubglas gefüllt (locker bis zum Rand, nicht stopfen). Bis zum Rand wird mit Alkohol-Wasser-Gemisch (Obstschnaps, Korn, ...) aufgefüllt und das Glas verschlossen (möglichst wenig Luft im Glas lassen -- > füllen). An einem hellen Ort (z. B. innen auf der Fensterbank) für 28 Tage stehen lassen. Die Tinktur sollte sich dabei nicht über 37 °C erwärmen. Ab und zu schütteln. Nach 28 Tagen oder später abseihen und Pflanzengut verwerfen. Die Tinktur dunkel und kühl ausbewahren. Haltbarkeit: Faustregel 5 Jahre.

Öl-Auszugsverfahren

Es gibt hier drei Faktoren, die sich wechselseitig beeinflussen:

1. Dauer der Extraktion
2. Menge und Zerkleinerungsgrad der Pflanzendrogen
3. Temperatur

Kaltauszug

D. h. über einen gewissen Zeitraum zieht das Pflanzenöl die Inhaltsstoffe der zugesetzten Kräuter bei Zimmertemperatur oder in der Sonne stehend aus (Faustregel: 28 Tage). Vorsicht: Verkeimungsgefahr! Bei recht wasserhaltigen und/oder schleimhaltigen Pflanzenteilen diese lieber vorher antrocknen oder einen Warmauszug machen.

Warmauszug

Beim Warmauszug wird das Öl + Kräuter im Wasserbad erhitzt. Gut ist es über 4 h eine Temperatur von 45°C zu halten. Da dies ohne technisches Gerät schwer umsetzbar ist, werden die Pflanzendrogen oft einfach einmal kurz im Öl (Wasserbad!) erhitzt und danach lässt man langsam abkühlen, erwärmt dann nochmal kurz, lässt wieder abkühlen und filtert das Öl spätestens nach 3 Tagen ab. Dies empfiehlt sich vor allem für Beinwellwurzeln, die sehr schleimhaltig sind (hohe Verkeimungsgefahr beim Kalt-Auszug), aber auch für Ringelblumen-Ölauszug oder Speiseöle.

Das Verfahren hängt also von den einzelnen Parametern ab: wird erwärmt, verkürzt sich die Auszugszeit. Und natürlich gilt: Hat man viel und gut zerkleinertes Pflanzenmaterial zugegeben, ist die Konzentration im Auszugsmedium nachher höher.

Zum Nachschlagen der Inhaltsstoffe, so dass der Alkoholgehalt beim Tinktur-Ansetzen festgelegt werden kann etc.:

Z. B.: Bäumlner, Siegfried: Heilpflanzenpraxis heute.

Oder im Internet nach der bestimmten Pflanze gucken, z. B. Wikipedia.

Salben bzw. Cremeherstellung

Im „volkstümlichen“ Sprachgebrauch sprechen wir meist von einer Salbe, wenn wir von einer enthaltenen Heilkraft ausgehen (Salbe – Salbung, „ritueller“ Einsatz). Die pharmazeutische Definition sieht ein bisschen anders aus. Hier geht es vor allem um den Wassergehalt.

Pharmazeutische Definition von „Salbe“ bzw. „Creme“

Pharmazeutisch gesehen sind Salben sogenannte *halbfeste Zubereitungen*. Das **Europäische Arzneibuch** gibt zu den halbfesten Zubereitungen folgende Definition:

“Halbfeste Zubereitungen zur kutanen Applikation sind zur Anwendung auf der Haut oder bestimmten Schleimhäuten vorgesehen und sollen eine lokale Wirkung ausüben, Wirkstoffe perkutan zur Resorption bringen oder eine erweichende oder schützende Wirkung auf die Haut ausüben. Die Zubereitungen haben ein homogenes Aussehen. Halbfeste Zubereitungen zur kutanen Anwendung bestehen aus einer einfachen oder zusammengesetzten Grundlage, in der in der Regel ein Wirkstoff oder mehrere Wirkstoffe gelöst oder dispergiert sind. Je nach Zusammensetzung kann die Grundlage die Wirkung der Zubereitung und die Wirkstofffreigabe beeinflussen. Die Grundlagen können aus natürlichen oder synthetischen Substanzen bestehen. Sie können Ein- oder Mehrphasensysteme sein. Je nach Art der Grundlage kann die Zubereitung hydrophile oder hydrophobe (lipophile) Eigenschaften aufweisen. Die Zubereitungen können geeignete Zusätze wie Konservierungsmittel, Antioxidantien, Stabilisatoren, Emulgatoren und Verdickungsmittel enthalten.”

Die Pharmazeuten unterscheiden:

1. Gel mit hydrophoben oder hydrophilen Grundlagen:
2. Salbe mit hydrophoben, wasseraufnehmenden oder hydrophilen Grundlagen:
3. Creme mit hydrophoben oder hydrophilen Grundlagen:
4. Paste

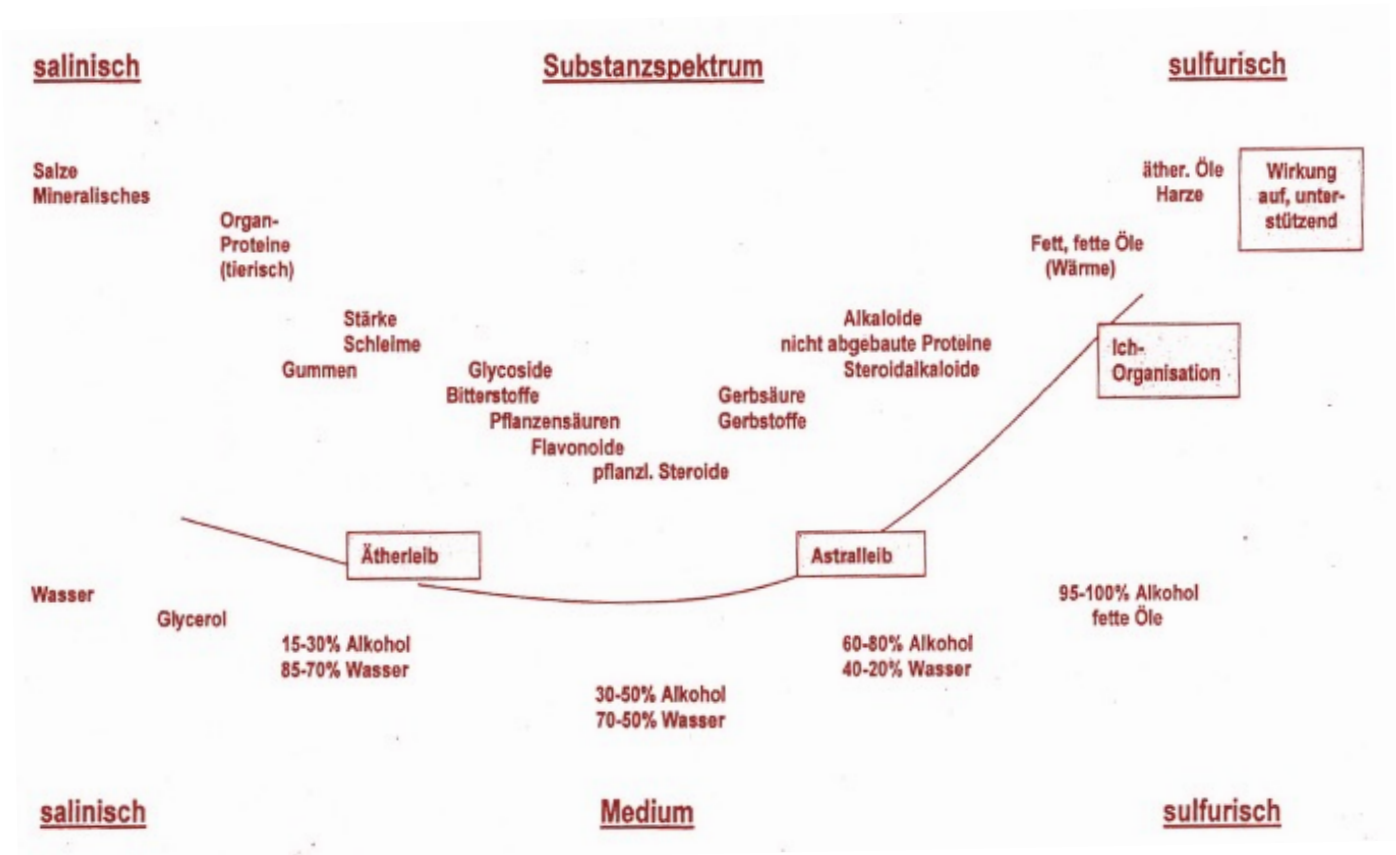
Quelle der Grafik: Lichtenstein, H. ; <http://www.hlichtenstein.de/pdf/externa.pdf> (Dez. 2013)

Salben-Herstellung mit Grundrezept

Die von uns hergestellten Salben lassen sich recht gut auf der Haut verteilen, regenerieren nebenher mit dem enthaltenen Lanolin (unserem menschlichen Haut-Fett sehr ähnlich) die Haut und bestehen aus folgenden Bestandteilen:

- Ölphase: Öl, evtl. Kräuter-Öl-Mazerat
- Wässrige Phase: Tinktur, Hydrolat
- Emulgator: Lanolin, wasserfrei / anhydr.
- Konsistenzgeber: Bienenwachs, Apotheken-Qualität oder gewaschenes Entdeckelungswachs

Welche Inhaltsstoffe ziehe ich mit welchem Medium aus?



Quelle: Weleda Naturals GmbH

Weleda-Wissen mit Anweisungen von Ursel Bühring vermischt (bezieht sich auf den alkoholischen Auszug von GETROCKNETEN Pflanzenmaterial (Pflanzendrogen)):

Harze: 70—95%

Ätherische Öle: 50-70%

Alkaloide: 40-60% (Ursel Bühring: 20-45%)

Gerbstoffe: 35-65%

Bitterstoffe: 35-50%

Flavonoide: 35-50%

Glykoside: 20-50%

Cumarine: 30-50%

Saponine: 20-35%

Scharfstoffe: 35-50%

In einem Fachbuch nachschlagen, welche Inhaltsstoffe die Kraft der Pflanze ausmachen und dem entsprechend den Alkoholgehalt wählen. Inhaltsstoffe nachschlagen: z. B. Bäumler, Siegfried: Heilpflanzenpraxis heute oder wikipedia im Internet

Zum Anmischen des Alkohols (wenn man keinen fertigen Wodka, Doppelkorn oder ähnliches verwendet), sondern hochprozentigen Alkohol verdünnen will:

<https://www.ptaheute.de/rezeptur/ethanolrechner/>

Wenn der Alkohol, den wir durch Maische unserer Obstsorten gewinnen bzw. vom hiesigen Obst- und Gartenbauverein abdestillieren lassen nicht ausreicht (mengenmäßig), kaufen wir ein.

Rezeptbeispiele

nach Ursel Bühring:

Venentinktur

10g Steinkleekraut

10g Ringelblumenblüten

10g Schafgarbenkraut

10g Rosskastaniensamen (ohne Schale)

10g Buchweizenkraut

Die zerkleinerten Kräuter in ein Glas geben und mit 950 ml 35%igem Alkohol auffüllen. Auf ein Fensterbrett stellen und mehrmals täglich gut durchschütteln. Nach 2-3 Wochen durch einen Teefilter abfüllen und beschriften. 3x täglich 15-20 Tropfen nach dem Essen einnehmen.

Herztinktur bei funktionellen

Herzbeschwerden: herzstärkend und beruhigend

20g Weißdornblüten und -blätter

10g Herzgespannkraut

10g Johanniskraut mit Blüten

5g Rosenblüten

5g Schlüsselblumenblüten

Die gut zerkleinerten Kräuter in ein weites Glas geben und mit 950 ml 40%igem Alkohol auffüllen. Auf ein Fensterbrett stellen und mehrmals täglich gut durchschütteln. Nach 2-3 Wochen durch einen Teefilter abfüllen und beschriften. 3x täglich 15-20 Tropfen einnehmen.

Über das Ernten, Trocknen und Aufbewahren von Kräutern

Sammeln & Ernten

Grundsätzliches

- nur gesunde, unbeschädigte Blätter von kräftigen, gesunden Pflanzen sammeln
- bei vielen Pflanzen ernten wir das oberste Drittel (das oberste Drittel des Stängels mit Blättern und Blüten), z. B. bei Goldrute, Weidenröschen
- nur an unbelasteten Stellen sammeln (nicht in der Nähe von viel befahrenen Straßen, Friedhöfen, Kläranlagen, Hundeklos, intensiv landwirtschaftlich genutzten Flächen)
- Pflanzen sammeln, die 100%ig bekannt sind
- die Pflanzen nicht in Plastiktüten sammeln, sondern in Papiertüten oder Körben
- keine geschützten oder gefährdeten Pflanzen sammeln

Niemals gesamte Bestände abernten oder stark dezimieren!



Grundsätzlich sollte, um möglichst hohe Inhaltsstoffkonzentrationen zu erreichen, auf den Erntezeitpunkt geachtet werden:

- Wurzeln bzw. Wurzelstöcke nach der vollständigen Entwicklung ernten und zwar in der Ruheperiode der Pflanzen. In dieser ist nicht so viel Kraft in den oberirdischen Pflanzenteilen gebunden, sondern in den unterirdischen Organen konzentriert. Ruheperiode i. d. R.: Frühjahr, Herbst, bedingt auch: Winter.
- Oberirdische Pflanzenteile: zu Beginn der Blüte oder während der Blüte ernten.
- Blüten: meist kurz vor dem Aufblühen oder in voller Blüte ernten. Bei ätherisches-Öl-haltigen Pflanzen darauf achten, dass es einige Tage nicht geregnet hat...
- Rinden: im Frühjahr, vor Beginn der Vegetationsperiode ist der Wirkstoffgehalt besonders hoch. Außerdem ist in den Rinden junger Bäume und Sträucher der Wirkstoffgehalt höher als in den Rinden älterer Bäume.
- Samen und Früchte nach dem vollkommenen Ausreifen ernten.

Art und Weise des Erntens

- sich vor dem Ernten zentrieren, um einen Kontakt von Wesen zu Wesen zu ermöglichen
- Voller Ehre und Achtung ernten
- Bewusstsein darüber, dass die Pflanze so wie wir ein Körper-Seele-Geist-Wesen ist.
- Dankbarkeit und Freude freut die Pflanzen, ebenso wie ein Gesang, eine Geste
- Nur so viel ernten, wie ich auch wirklich benötige, Erfahrungswerte mit einbeziehen. Etwa älter gewordene Kräuter kann man vielleicht auch noch in einem Kräuterkissen nutzen o. ä.



Trocknung

- erfolgt an einem luftigen, schattig-dunklen, staubfreien Ort
- erfolgt unter 40°C
- erfolgt möglichst zügig
- Blätter und Blüten sollten nach dem Trocknen so trocken sein, dass sie bröseln
- bei Kräutersträußen wandern die Wirkstoffe während des Trocknens in den Stängel, d. h. nur mit Stängel trocknen, wenn auch die Stängel verwendet werden können
- Wurzeln vor dem Trocknen waschen (ohne die Wurzelhaut abzuschaben) und vor dem Trocknen schneiden. Sehr saftige Wurzeln ggf. im Backofen bei geringen Temperaturen (40°C), Holzlöffel in die Tür klemmen, trocknen oder im Dörrapparat
- Schleimhaltige Pflanzen besonders luftig trocknen, da sie schwerer trocknen als andere Pflanzen (Malven, Spitzwegerich usw.)

Aufbewahrung

- Dunkle Aufbewahrung ist sehr wichtig!
- Eher kühle, doch trockene Orte wählen!
- möglichst als Ganzblattware aufbewahren; vor dem Verbrauch werden die Drogen weiter zerkleinert
- möglichst luftdicht aufbewahren. Die Pflanzenteile können gut in mit Schraubdeckel verschlossenen Gläsern aufbewahrt werden. Ggf. eignen sich auch Kartondosen. Vorsichtig sein sollte man hier jedoch bei Gerbstoffdrogen, da sich die Gerbstoffe an der Luft zersetzen!

- Behälter beschriften
- nach zwei Jahren sollten alle Pflanzen erneuert werden. Reste können in Kräuterkissen noch zur Geltung kommen, kompostiert werden, im Garten verstreut werden, verbrannt werden, verräuchert werden... Es gibt hier jedoch Ausnahmen: z. B. die Kraft der Baldrianwurzel nimmt mit zunehmendem Alter/längerer Lagerungszeit zu! Dies muss auch in die Dosierung einbezogen werden.

Aufbewahrung in Gläsern mit Schraubdeckel oder Glasdeckel.



Qualitätsunterschiede

maschinell getrocknetes, gekauftes Hirtentäschelkraut links und selbst getrocknetes rechts



Heilpflanzenverwendung

Indigene Perspektive & ganzheitliche Herangehensweise

„Der Geist der Pflanze heilt“ – diese Aussage hörte ich immer wieder während meines Aufenthaltes in Peru, wo ich drei Monate in der Familie eines ‚curandero‘ (schamanischer Heiler) lebte und mit vielen Menschen über ihre Heilpflanzen sprach, die sie mir voller Stolz zeigten.



Abbildung: Lebenswelt am Río Amazonas

Im indigenen Weltbild sind Pflanzen also weitaus mehr als ein rein materieller „Inhaltsstoff-Behälter“. Wenn ich das Gespräch darauf brachte, dass in Deutschland, wo ich herkäme, die Menschen eher glaubten, dass die Inhaltsstoffe für die Heilwirkung einer Pflanze verantwortlich seien, lachten die Menschen. Sie meinten, dies sei ein Scherz. Selbstverständlich war für sie, dass für jegliche Heilung der ‚espíritu‘ der Pflanze, gewissermaßen die Kraft „hinter“ der Pflanze, verantwortlich sei.

Mit dem Ziel, die Menschen und ihre Ansichten besser zu verstehen, legte ich damals vor Ort im schwül-warmen Regenwald Schritt für Schritt mein wissenschaftliches Denken ab und erfasste, dass das Lebensgefühl der Menschen eine geistige Grundlage hatte: jede Pflanze einer Art ist gewissermaßen mit einer viel größeren Energie, einem Pflanzen-‚espíritu‘ verbunden. Anders als bei Pflanzen, die als botanische Art ein „Gruppenwesen“ darstellen, hat jeder einzelne Mensch seinen persönlichen ‚espíritu‘. Jedem Menschen steht es frei, den ‚espíritu‘ einer

Pflanzenart um Hilfe zu bitten, z. B. bei persönlichem Unwohl-Sein und Krankheits-Symptomen.

Öffnung für das Wesen der Pflanze

Die Vorstellung, die mir immer wieder begegnete war: man wendet sich dem Geist der Pflanze zu, bittet ihn um Hilfe, erntet die Heilpflanze, macht die nötigen Zubereitungen und nimmt sie ein. Im Zuge dessen reinigt der Geist der Pflanze – wenn alles gut klappt - meinen Geist und mein Körper wird daraufhin gesund. Denn Beschwerden werden mit Verunreinigungen des persönlichen ‚espíritu‘ in Verbindung gebracht.

Eingebettet waren all diese Sichtweisen in ein Lebensgefühl der Verbundenheit mit der Natur und des Vernetzt-Seins, das mich in zutiefst beeindruckt hat und mein Denken und Fühlen seither prägt.



Abbildung: Kochecke und Heilpflanzen im Amazonasgebiet

Für mich fängt diese Vernetztheit und das Gefühl des Einbettet-Seins in jedem von uns selbst an und kann daher überall auf der Erde gestärkt werden: am besten im Alltag, zuhause, dort wo wir gerade leben, mit den Pflanzen, die uns umgeben.

Aus genau diesem Grund gründete ich zusammen mit meinem Mann Patrick im Jahr 2010 das Ethnobotanische Institut auf einen Impuls von Dr. Wolf-Dieter Storl hin, der im Jahr 2007 meine Diplomarbeit „Der Geist der Pflanze heilt.

Indigene Sichtweisen auf ‚Krankheit‘, ‚Heilung‘ und die Pflanzenwelt im peruanischen und kolumbianischen Amazonasgebiet.“ als Zweitgutachter korrigiert hatte.

Bei allem konkreten, „wissenschaftlichen“ Wissen über Inhaltsstoffe und Zubereitungsformen ist mir also die ganzheitliche Perspektive auf Pflanzen wichtig. Das feinsinnige Spüren während der Ernte und Zubereitung ist etwas sehr Schönes, das Körper, Seele und Geist nährt.

Ankommen im “Hier & Jetzt“

In den letzten Jahren haben wir in unserer Tätigkeit am Ethnobotanischen Institut immer wieder festgestellt, dass bestimmte „Erdungsübungen“ oder „Embodiment-Übungen“, kurz gesagt „therapeutische Körperübungen“ unseren SeminarteilnehmerInnen sehr dabei helfen können, im Hier & Jetzt anzukommen. Doch wozu? Die Verbindung zu sich selbst & dem eigenen Körper zu stärken, zu seiner eigenen inneren Natur, sich selbst bewusster empfinden und spüren zu können ist wesentlich, um den Natur- und Pflanzenkontakt intensiver erleben zu können.

Denn das Hier & Jetzt ist für das feinsinnige Spüren wichtig. Über unsere Körper-Empfindungen sind wir z. B. mit unserem Stammhirn verbunden (unsere Gefühle vor allem mit dem limbischen System, unsere Gedanken mit dem Neokortex). Je genauer und bewusster wir uns spüren und fühlen lernen und dabei auch die Körperempfindungen einbeziehen, desto einfacher können wir unsere persönlichen Gefühle halten und regulieren. Wir werden dann weniger von Gedanken & Gefühlen aus dem Hier & Jetzt davongetragen. Gefühle sind übrigens hauptsächlich durch die Vergangenheit geprägt. Ankommen im Hier & Jetzt heißt nicht unbedingt, dass es sich gut anfühlen muss, sondern es ist vielmehr ein Sich-Öffnen für alles, was gerade da ist – von Moment zu Moment. Manchmal – je nachdem, was sich zeigt – kann es sein, dass wir Unterstützung bei der Erkundung und Erforschung unserer inneren Landschaft brauchen.

Grundsätzlich entsteht jedoch durch die stärkere Verankerung im Körper und das Zulassen der Empfindungen mehr Raum für ein Gewahrsein im Hier & Jetzt, ohne vom eigenen Innenleben davongetragen zu werden. Als Hilfestellung gehen wir hier im Online-Kurs kurz auf mögliche Körperübungen ein. Diese regelmäßig durchzuführen, z. B. zu Beginn eines Spaziergangs oder vor der Pflanzen-Ernte oder auch regelmäßig im Alltag – das stärkt ein ruhiges inneres Gewahrsein und hilft uns, immer wieder in unserer Seins-Mitte anzukommen.

Das Hier & Jetzt und unsere Natur- & Pflanzenwahrnehmung

Was sind die Vorteile des Ankommens im Hier & Jetzt in Bezug auf unsere Natur- & Pflanzenwahrnehmung? Wie gesagt: der Natur- und Pflanzenkontakt kann intensiver werden. Dadurch, dass wir geübter im Spüren und Verorten sind, sind wir präsenter, wenn wir z. B. eine Heilpflanze ernten oder eine Zubereitung durchführen. Aufmerksamer können wir im Inneren wahrnehmen, mit welchem Pflanzenwesen wir es zu tun haben. Im Tun – schön geerdet im Hier & Jetzt –, ohne etwas zu forcieren oder unseren Willen großartig anzustrengen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass wir kleine, feine „Wahrnehmungsgeschenke“ erhalten: uns offenbart sich vielleicht eine bestimmte Signatur der Pflanze (Geruch, Geschmack, Textur..) oder es enthüllt sich ein Mosaikstein über das Wesen, die Ausstrahlung oder Energie einer Pflanze. Es wird leichter, den „großen Geist“ zu erkennen, der sich in uns und den Pflanzen widerspiegelt.

Auch Pflanzenmeditation wird einfacher möglich. Die Zuordnung, was ist gerade „mein Innenleben“ und was ist die Energie die Pflanze?, wird einfacher möglich. Unsere Gefühle und Gedanken bekommen eine andere Erdung, es entsteht Raum für Empfindung und Gedankenstille.

Wie Dr. Wolf-Dieter Storl so schön sagt – das Wesen der Pflanze wird sich immer in uns hineinspiegeln, sich IN UNS bemerkbar machen in Form von

Empfindungen und Ahnungen. Daher ist es so wichtig „ganz da“ zu sein. Wie Paracelsus bereits sagte: die Natur liegt wie ein offenes Buch da, doch wir Menschen haben vergessen, darin zu lesen....

Außerdem ist das Ankommen im Hier & Jetzt sehr förderlich für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und Selbstheilungskräfte. Wir kommen in einen parasympathischen Entspannungszustand, in dem Regeneration möglich ist.

Abschließend möchte ich von den **drei Schritten erzählen, um wahrhaft heilpflanzenkundig zu werden**, von denen mir immer wieder im Amazonasgebiet erzählt wurde und die ich in ähnlicher Form auch in anderen Ländern erlebt habe:

1. Lerne alles Wissen, was du über Heilpflanzen lernen kannst – von den Ahnen, von anderen Menschen, aus Büchern...
2. Gehe selbst zur Pflanze und erlebe sie. Nimm Kontakt auf und lerne sie kennen.
3. Wende dein bisher erlangtes Wissen an und sammle Erfahrungen

Insbesondere für den 2. Schritt halten wir die Körperübungen für sehr hilfreich.

Konnten wir dich für eine ganzheitliche Herangehensweise motivieren und dir erklären, warum wir den Körper mit einbeziehen? Das würde uns sehr freuen! Gerne stehe ich bei Fragen zur Verfügung!

Anleitung zur Pflanzenmeditation

Pflanzenmeditation bedeutet für mich, in Verbindung zu sein. Zunächst mit mir selbst: dem eigenen Körper gewahr zu sein, mit all der womöglich vorhandenen Anspannung und ggf. auch Unwohl-Gefühlen, einfach anzukommen im Hier & Jetzt und mal nichts ändern zu wollen.

Vielen Menschen hilft es, zu Beginn der Meditation eine Körperübung zu machen. Hilfreich ist auch, sich auf den eigenen Atem zu konzentrieren oder der

Sitzunterlage bewusst nachzuspüren, um immer mehr im Körper und im Hier & Jetzt anzukommen.

Dann kann als nächster Schritt die Zuwendung zur jeweiligen Pflanze geschehen: ein Sich-Öffnen, vielleicht einhergehend mit der Bitte um Kontakt. Hilfreich kann sein, die Signaturen (Aussehen, Farbe, Geruch, Geschmack, Textur, Gestalt...) mit allen Sinnen zu betrachten & wahrzunehmen, sich der Pflanze zunächst mit allen Sinnen anzunähern. Letztlich gilt es, das eigene Wahrnehmungsfenster bewusst zu öffnen und dabei können die eigenen Sinne und eine laut oder leise geäußerte Bitte um Kontakt helfen.

Manchen Menschen hilft das Bild, das Wesen der Pflanze bewusst für eine Zeitlang zu atmen. Auch das Bild, dass sich die Pflanze in ihrem jeweiligen Licht oder in ihrem Wesen gewissermaßen im Becken der eigenen Seele spiegelt, kann für den Kontakt hilfreich sein. Viele Menschen nehmen die Aspekte der Pflanze (Qualitäten, Heil-, Giftwirkung etc.) durch Körperempfindung und durch aufkeimende Gefühle wahr. Diesen innerlich zu folgen ist die Kunst.

Empfehlenswert ist es, für den Zeitraum der Pflanzenmeditation einen Wecker zu stellen, sodass der Zeitrahmen von vornherein klar umrissen ist und man (ohne sein Tagesbewusstsein zu aktivieren) ganz in die Meditation eintauchen kann.

Perspektiven hierzulande....

Wusstest du, dass es auch in unserer abendländischen Kulturgeschichte Sichtweisen auf Natur gibt oder gab, die von einem geistigen Element der Pflanze ausgehen? Paracelsus (1493-1541) geht etwa vom „Licht der Natur“ aus. Die Hl. Hildegard von Bingen (1098-1179) schreibt von „Grünkraft“ (viriditas) und noch dazu vom „Weltnetz“, das der Mensch in der Hand hält.

Rezepte und Anleitungen

Beinwellsalbe

40 g Beinwell-Öl (Warmauszug) oder wundheilendes Ringelblumen-Öl oder normales, gutes Öl

40 g Beinwell-Tinktur

10 g Lanolin

5g Kakaobutter oder Sheabutter (bei trockener Haut, kann auch weggelassen werden)

5 g Bienenwachs

1. Das Lanolin und das Bienenwachs sowie alles Fettige (Öl, ggf. Pflanzenbutter) werden in ein Glasgefäß eingewogen und aufgeschmolzen (im Wasserbad oder über drei Teelichtern).

2. Die wässrige Phase wird in einem extra Glasgefäß ebenfalls auf ca. 60°C erhitzt (Wasserbad oder über drei Teelichtern). Sinnestest: wenn man die Nase direkt über das Gefäß hält, sticht es in der Nase wg. des verdampfenden Alkohols (ca. 60 Grad sind erreicht).

3. Nun wird die erwärmte Tinktur in das „Öl-Gefäß“ geschüttet. Es wird nun gut geschwenkt, damit sich alles gut vermischt. Und das Gefäß, das nun alles enthält, wird nochmal über den Teelichtern oder im Wasserbad kurz erwärmt. Dann hat alles dieselbe Temperatur.

4. Ab jetzt wird alles schön schnell kaltgerührt (schnell rühren, wie beim Mayonnaise-schlagen). Wie lange? Bis das Gefäß wirklich nicht mehr warm ist, wenn man von unten auf das Gefäß fasst.

5. Kurz vor dem Abfüllen in die Cremedosen kann u. U. noch ein ätherisches Öl zugefügt werden (Lavendel wirkt antientzündlich, antibakteriell, beruhigend, Rosmarin wirkt durchblutungsfördernd etc..)

6. Kurz bevor die Creme ganz kalt ist, wird sie in Salbendosen abgefüllt. Beschriftung nicht vergessen!

Haltbarkeit bei Lagerung im Kühlschrank bei unangebrochenen Salbentöpfchen mind. 12 Monate. Wenn ein Töpfchen angebrochen ist, muss es auch nicht im Kühlschrank stehen (zu unpraktisch). Mir ist noch nie eine Salbe schlecht geworden.

Viel Freude bei der Herstellung und gute Genesung.

Informationen zum Beinwell **(*Symphytum officinale* L.)**

"Wellen" oder "wallen" heißt zusammenwachsen, sich zusammenschließen. Mit „Bein“ sind unsere Knochen gemeint. Beinwell wird in der traditionellen Heilkräuterkunde als ein ausgezeichnetes Knochen- und Wundheilmittel beschrieben. Es heißt, Beinwell rege die Knochen-Zellteilung an. In den letzten Jahren ist Beinwell (genauso wie z. B. Huflattich) aber in Verruf gekommen, da er Pyrrolizidinalkaloide enthält. Für die Herstellung vieler gekaufter Beinwell-Präparate werden daher Beinwell-Sorten verwendet, die nicht denjenigen Arten entsprechen, die in der Volkheilkund über Jahrhunderte verwendet wurden.

Die heilenden Wirkstoffe finden sich vorwiegend in der dunklen, schleimigen Wurzel, während der Ruhezeit der mehrjährigen Pflanze, von Oktober bis April. Jetzt wäre der richtige Zeitpunkt, ein Stück Wurzel vorsichtig auszugraben und damit eine Tinktur, einen Ölauszug oder eine Salbe herzustellen. Heilmittel aus der Wurzel werden nur äußerlich eingesetzt.

Eigenschaften

wundheilend, gewebebildend, zellerneuernd, entzündungswidrig, schmerzstillend, abschwellend, schleimstoffhaltig, Vit. B 12haltig.

Inhaltsstoffe des Beinwells, u.a.:

Allantoin – fördert die Bildung von neuen Körperzellen und die Kallusbildung bei Knochenbrüchen. Es hilft auch dabei, wenn die Bildung der Körperzellen „aus den Fugen“ geraten ist.

Schleimstoffe – sind vor allem in der Wurzel vorhanden, sie unterstützen die Wundheilung und kühlen und beruhigen das Gewebe.

Gerbstoffe – unterstützen die heilende Wirkung.

Chlorophyll – die Blätter des Beinwells enthalten besonders viel grünen Blattfarbstoff.

Cholin – ist ein B- Vitamin und erweitert die Blutgefäße. Im Zusammenspiel mit dem Allantoin bewirkt es die beeindruckende Heilwirkung bei Wunden.

Ringelblumensalbe

40 g Ringelblumen-Öl

40 g Ringelblumen-Tinktur oder ein
Kräuterhydrolat

10 g Lanolin

5 g Bienenwachs

Auf Wunsch: 5g Kakaobutter oder Sheabutter
(bei trockener Haut)

Evtl. ein Teelöffel Honig

Wundsalbe/Heilsalbe

40 g Johanniskrautöl / Rotöl

40 g Schafgarben- oder Ringelblumen-Tinktur

10 g Lanolin

5 g Bienenwachs

5g Kakaobutter oder Sheabutter (bei trockener Haut)

Ätherisches Öl der Scharfgarbe (blau)

Es ist zu beachten, dass das verwendete Johanniskrautöl/Rotöl die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht. Das Rotöl wirkt entzündungshemmend (antiphlogistisch), wundheilungsfördernd, antibiotisch und antiviral.

Die Schafgarbe hat durch enthaltene Gerbstoffe eine zusammenziehende, wundheilende Wirkung. Das ätherische Öl der Schafgarbe ist tiefblau und hat eine stark wundheilende Wirkung und hemmt Bakterien- und Pilz-Vermehrung.

Allgemein wirkt die Schafgarbe: krampflösend, antimikrobiell, antifungal, galletreibend, adstringierend und entzündungshemmend.

Dosierung von Tinkturen

Da jeder Mensch eine individuelle Dosierung benötigt, ist es ratsam, stets auf die eigenen Empfindungen zu achten und zu beobachten, was sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Es gibt aber Faustregeln, die dich bei der Dosierung unterstützen können.

Erwachsene:

- Tinkturen aus getrockneten Pflanzenteilen: 3 x täglich 25 Tropfen
- Tinkturen aus Frischpflanzen: 3 x täglich 15 Tropfen
- Bei Infekten, Halsschmerzen oder bevorstehender Grippe: Kleine Mengen über den Tag verteilt (z.B. Propolis-Tinktur): 10 x täglich 3 Tropfen
- Bei längerer Einnahme/Behandlung wie dem Epstein-Barr-Virus oder Borreliose: 4 x täglich 10 Tropfen Propolis-Tinktur

Kinder:

- Tinkturen aus getrockneten Pflanzenteilen: 3 x täglich 1 Tropfen pro Lebensalter
- Tinkturen aus Frischpflanzen: 2 x täglich 1 Tropfen pro Lebensalter oder die Menge der Tropfen über den Tag verteilt

Die Propolis-Tinktur

17 g Propolis

63 g Alkohol (96% Vol.)

24 g Wasser

Apothekerflasche inkl. Glasstopfen

Braune Tropfflasche für die Aufbewahrung

Spritze oder Pipette

1. Gib das Propolis in die Apothekerflasche.
2. Vermische Alkohol und Wasser in einem separaten Gefäß und gieße diese Mischung über das Propolis. Im Anschluss wird die Flasche mit dem Stopfen verschlossen.
3. Lasse den Ansatz für einen Mondzyklus (28 Tage) an einem hellen Ort ziehen. Es ist empfehlenswert, das Gefäß dabei täglich zu schütteln.
4. Die fertige Tinktur mithilfe einer Spritze oder Pipette in die Tropfflasche umfüllen und dunkel aufbewahren.

Bei Bedarf einige Tropfen zu einem Glas Wasser oder in einen Fruchtsaft geben.

Die Karden-Tinktur

ca. 25 g frische Kardenwurzel (inklusive „Herz“ und optional ein Blatt)

50 g Alkohol (96 % Vol.)

40 g Wasser

Apothekerflasche mit Glasstopfen

Braune Pipettenflasche

1. Schneide die Kardenwurzel klein und gib sie in die Apothekerflasche.
2. Vermenge Alkohol und Wasser in einem separaten Behälter und übergieße das Pflanzenmaterial mit der Flüssigkeit. Verschließe die Flasche danach mit dem Glasstopfen.
3. Beschrifte den Ansatz mit Datum und Namen „Kardenwurzeltinktur 60 % Vol.“
4. Lasse die Mischung für einen Mondzyklus (etwa 28 Tage) an einem hellen Ort stehen. Täglich schütteln.
5. Seihe die fertige Tinktur ab, fülle sie in die Braunglasflasche und lagere sie an einem dunklen Ort.

Rot-Öl / Johanniskrautöl

Blüten und Knospen vom Johanniskraut ernten (am besten am 24.6., wenn es vom Wetter her passt, der Erntetag sollte schon ein trockener Tag sein).

Erntezeitpunkt

wir ernten die oberen „Büschelchen“. Neben Knospen und aufgeblühten Blüten sollten auch schon bereits verblühte Blüten da sein (Knospenbildung).

1. In ein Schraubglas (Klarglas) füllen. Wenn es gut gefüllt ist, mit einem Mörser anquetschen und danach wieder „auflockern“.
2. Mit einem guten Olivenöl oder auch Jojobaöl übergießen.
3. Mindestens 6 Wochen, besser aber ca. 2-3 Monate an einem hellen Ort stehen lassen, z. B. innen auf der Fensterbank.
4. Bei Gelegenheit umrühren oder schütteln.

Manche decken das Öl/Glas nur mit einem Tuch ab, doch das hat sich bei uns nicht bewährt. Das Öl wird zum Rotöl, wird schließlich leuchtend dunkelrot. Dann abseihen und ab jetzt dunkel aufbewahren.

Zusatz

eine Forschergruppe um Prof. Dr. Schempp/ Universitäts-Hautklinik Freiburg hat entdeckt, dass die Stoffe, die für die antibakterielle Wirkung zuständig sind, die lipophilen Hyperforine, lichtempfindlich sind. Daher sei es besser, evtl. zusätzlich bei einem Glas die Extraktion im Dunkeln vorzunehmen und die Öle nachher zu mischen. Es sei wohl auch im Mittelalter üblich gewesen, den Auszug im Dunkeln zu machen (Bühning, Ursel 2014, 453).

Hyperforin

antibakteriell, entzündungshemmend, antidepressiv, fett- und alkohollöslich; v. a. in Stempel und Früchten! Daher auch Verblühtes/Fruchtansätze mit verwenden! Hyperforin wirkt v. a. schmerz- und juckreizstillend sowie entzündungshemmend. Hyperforin wirkt gegen grampositive Bakterien, gegen multiresistente Staphylococcus-aureus-Stämme, fördert die Regeneration der oberen Hautschichten und unterstützt die Hautbarriere.

Hypericin

wasserlöslich, antidepressiv, antiviral, phototoxisch



Johanniskrautöl Anwendung

- hochgradig antiviral, antibakteriell, fungizid.
- Vor dem Essen 1 TL Johanniskrautöl mit einem kleinen Stück trockenem Brot gekaut, hilft gegen Sodbrennen.
- bei Neuralgien, (Rücken-)Muskelschmerzen, Weichteilrheumatismus
- bei Verbrennungen, Sonnenbrand, Hautpilz....
- wundheilend und wundschlussfördernd
- nervenschmerzlindernd, angewandt auch bei Gürtelrose
- zur Narbenpflege, beugt Narbenwulstbildung vor
- heilt von innen heraus, daher punktuell auch angewandt bei Akne

Mazerat bei Husten und Halsschmerzen

getrocknete Blüten der Königskerze

getrocknete Eibischwurzel

250 ml Wasser

1. Pflanzenteile mit kaltem Wasser übergießen.
2. Den Ansatz abdecken und für 4-6 Stunden stehen lassen.
3. Anschließend abseihen.
4. Optional kann die Flüssigkeit auf Körpertemperatur erwärmt werden, für all diejenigen, die es nicht kalt trinken möchten.

Anwendung bei gereizten Schleimhäuten, trockenem Husten und Halsschmerzen.

Dekokt mit Blutwurz

1/2 TL zermahlene Wurzel der Blutwurz

250 ml Wasser

Kalt ansetzen und einmal aufkochen. Danach sofort abseihen.

Anwendung bei Halsweh oder Zahnfleischentzündungen.

Dekokt mit Ackerschachtelhalm

Je 1-2 EL zerkleinerter Ackerschachtelhalm pro Liter Wasser

1. Ackerschachtelhalm mit kaltem Wasser in einen Topf geben. Gerne auch bereits über Nacht einweichen lassen.
2. Mit geschlossenem Deckel für 20-25 Minuten auskochen lassen.
3. Anschließend abseihen.

Anwendung bei Rückenschmerzen als Badezusatz und als äußere Auflage bei schlecht heilenden Wunden.

Um Lymphe und Körper zu reinigen, empfiehlt sich eine einwöchige Kur, bei der täglich ein Liter der Auskochung getrunken wird.

Bezugsadressen

Teekräuter aller Art

- Die Kräuter der Welt, Firma Kräuter Schulte, Gernsbach, Schwarzwald, Tel.: 07224/3876, www.kraeuterschulte.de
- Artemisia im Allgäu www.artemisia.de

Salben Bedarf

- <http://www.behawe.com>, z. B. Bienenwachs, Lanolin anhydr., Glasrührstäbe ... (auf gute Qualität achten, hier gibt es quasi „alles“)

Ätherische Öle, Hydrolate

- <http://www.etherischeoele.de> (Wadi, Prof. D. Wabner) für ätherische Öle, haben auch einige fette Öle
- Oder bei Maienfesler Naturkosmetik bestellen (ätherische Öle, Hydrolate, Öle)
- Primavera im Bioladen

Alkohol

- Alkohol (97%) beziehen wir in einer nahe gelegenen Brennerei (Firma Alkozym in Tholey), 1l kostet 20 Euro bzw. 25 Euro (bio).
- In Italien, Luxemburg (manche Tankstellen, z. B. Ettelbrück, ca. 23 Euro) gibt es günstigen 97% in normalen Supermärkten zu kaufen. Preis: zwischen 14 und 20 Euro / Liter.

Öle

- Lokale Ölmühle z.B. Bruno Zimmer, Bliesgau Ölmühle

Leere Gläser

- www.brennereibedarf-katharinenhof.de, da die bei uns in der Nähe sind (an der Mosel) bzw. einmal die Woche nach Freisen liefern. Oder einfach Gläser sammeln und Verwandte fragen.
- Stichwort: Blueseal-Deckel sind ohne Weichmacher! Die Deckel sammeln wir oder bestellen wir extra, z. B. bei Gläser & Flaschen oder Flaschenland.
- Braunglasflaschen und Salbenkruken bestellen wir bei www.lansche.de

Gärtnereien, Sämereien

- Gärtnerei Evi Gampl
- Bioland-Gärtnerei Strickler bei Alzey
- Bei Rühlemanns gibt es fast „alles“, sehr viel ausländische Pflanzen, dort bestellen wir nur, wenn es woanders das nicht gibt, ist eh schon eine riesige Firma
- Bingenheimer Saatgut
- Dreschflegel
- Manfred Hans, Artländer Pflanzenhof, Ackerbaum

Literaturempfehlung

Suchen wir nach einer lindernden Pflanze bezüglich eines konkreten Leidens, ist das Buch **„Leitfaden Phytotherapie“ von Heinz Schilcher und Susanne Kammerer** sehr hilfreich (ISBN 3-437-55341-0, Urban & Fischer Verlag).

Vorne im Buch sind Pflanzenprofile mit detaillierten medizinischen Informationen aufgeführt (für Fachpersonal, insg. über 250 Seiten), hinten werden über fast 600 Seiten hinweg bestimmte Krankheiten kapitelweise aufgeführt, inkl. der jeweils lindernden/heilenden Pflanzen. Alles in allem ein Buch für Fachpersonal oder medizinisch Vorgebildete. (Fachpersonal, Fortgeschrittene)!

Wollen wir unser phytotherapeutisches Wissen *ausgehend von den Pflanzen* vertiefen, empfiehlt sich **„Heilpflanzenpraxis heute“ von Siegfried Bäumler** (ISBN 978-3-437-57271-5, Urban & Fischer Verlag). Der Teil „Arzneipflanzenporträts“ ist um einiges ausführlicher, die auch hier kapitelweise geordneten Übersichten über die Erkrankungen und zugehörigen Pflanzen dagegen weniger ausführlich als in „Leitfaden Phytotherapie“. (Fortgeschrittene)

Ein gutes Nachschlagewerk ist für Leute, die die medizinischen Begriffe grob kennen, auch **Ursel Bührings Buch: Praxislehrbuch Heilpflanzenkunde**. Es ist sehr detailliert recherchiert und liefert viele Erklärungen.

Sehr empfehlenswert und sehr übersichtlich, insbesondere auch für den *Einstieg in die Welt der Heilkraft der Pflanzen* ist: **„Die Kräuter in meinem Garten“ von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger**.

Dr. Florian Ploberger bezieht neben westlichem Wissen über Heilpflanzen auch die **Traditionelle Chinesische Medizin** in seine Pflanzenporträts und Anwendungsempfehlungen westlicher Pflanzen mit ein.

Wabner, Dietrich: Taschenlexikon der Aromatherapie Katalog der Firma Maienfelder Naturkosmetik

Wunderbar detaillierte Beschreibungen von Pflanzen und ihren Verwendungen (auch für „Anfänger“) finden sich bei Maria Treben, Eva Aschenbrenner und natürlich in einigen Büchern von **Dr. Wolf-Dieter Storl (Mit Pflanzen verbunden, Kräuterheilkunde, Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor)**. Wolf-Dieter Storl thematisiert insbesondere auch die völkerkundlichen und kulturellen Aspekte der Pflanzenwelt und vertritt eine „ganzheitliche“ Sichtweise.