

Das kleine Heilpflanzenbuch



Was hat die Rosskastanie mit Pferden zu tun? Wie schafft es Sauer-
klee, seine Samen mehr als zwei Meter weit wegzuschleudern? Und
wie wird aus der hochgiftigen Tollkirsche eine wichtige Heilpflanze?
Das sind nur einige der Fragen, die *Das kleine Heilpflanzenbuch* in 45
Heilpflanzenporträts beantwortet, in denen es neben der botanischen
Betrachtung und medizinischen Verwendung um Geschichtliches und
Sagenhaftes geht.

Catrin Cohnen, 1966 in Bonn geboren, studierte Biologie in Tübingen
und arbeitete danach mehrere Jahre bei einem medizinischen Fach-
verlag. Seit 1999 ist sie bei der WALA Heilmittel GmbH in der Pres-
se- und Öffentlichkeitsarbeit tätig, wo sie von ihrem Büro aus direkt
auf den Heilpflanzengarten blicken kann. In der intensiven Auseinan-
dersetzung mit der Anthroposophischen Medizin und der Naturkos-
metik hat sie ihre Liebe zu den Heilpflanzen entwickelt.

Diana Lawniczak, 1951 in Polen geboren, studierte Biologie an der Uni-
versität Wrocław/Breslau. Anschließend war sie als wissenschaftliche
Journalistin tätig und arbeitete als Ornithologin an der dortigen Uni-
versität. 1981 floh sie mit ihrer Familie in die Schweiz, wo sie bis heute
als freischaffende Malerin, wissenschaftliche Zeichnerin, Fotografin
und Buchautorin lebt. Damit sie auch die kleinsten Details erkennen
kann, legt sie die Pflanzen, die sie aquarelliert, unter ein Binokular.

insel taschenbuch 4283

Catrin Cohnen

Das kleine Heilpflanzenbuch



Catrin Cohnen

Das kleine Heilpflanzenbuch

Mit Illustrationen von Diana Lawniczak

In Zusammenarbeit mit der WALA Heilmittel GmbH

Insel Verlag



Umschlagabbildung: Diana Lawniczak

Die in diesem Buch aufgeführten Angaben wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch können Autor und Verlag keine Gewähr für die Richtigkeit übernehmen. Eine Haftung des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Erste Auflage 2014

insel taschenbuch 4283

Originalausgabe

© Insel Verlag Berlin 2014

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Übersetzung, des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form

(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)

ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert

oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vertrieb durch den Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Umschlag: Anke Rosenlöcher

Satz: Hümmer GmbH, Waldbüttelbrunn

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-35983-8

Inhaltsverzeichnis

Vorwort ...	9
Ackerschachtelhalm ...	11
Arnika ...	17
Arznei-Baldrian ...	21
Echter Beinwell ...	25
Hängebirke ...	29
Blutwurz ...	35
Borretsch ...	39
Kleine Brennnessel ...	43
Stieleiche ...	49
Arznei-Engelwurz ...	53
Gelber Enzian ...	59
Gewöhnliche Fichte ...	63
Weißer Germer ...	67
Gewöhnliche Goldrute ...	71
Himbeere ...	75
Schwarzer Holunder ...	79
Hopfen ...	85
Echtes Johanniskraut ...	91
Echte Kamille ...	97
Große Klette ...	101
Wiesen-Kümmel ...	105
Europäische Lärche ...	109
Echter Lavendel ...	113
Wiesen-Löwenzahn ...	117
Möhre ...	123
Rote Pestwurz ...	127
Pfefferminze ...	131

Garten-Ringelblume ...	135
Garten-Rosmarin ...	141
Gewöhnliche Rosskastanie ...	145
Wiesen-Rotklee ...	149
Sanddorn ...	153
Waldsauerklee ...	159
Wiesen-Schafgarbe ...	163
Schöllkraut ...	169
Schwarzer Senf ...	173
Wildes Stiefmütterchen ...	179
Stockrose ...	183
Tollkirsche ...	187
Heide-Wacholder ...	191
Walderdbeere ...	197
Wegwarte ...	203
Weißdorn ...	207
Wermut ...	213
Zitronenmelisse ...	217
Register ...	221

Vorwort

Pflanzen nicht nur zum Bauen, für Bekleidung und als Nahrungsmittel zu verwenden, sondern mit ihnen auch zu heilen, gehört zu den ältesten kulturellen Fähigkeiten der Menschheit. Die Verwendung von Heilpflanzen lässt sich zurück bis zur Altsteinzeit nachweisen und hat in den letzten Jahren eine regelrechte Renaissance erlebt. Dieses Heilpflanzenbuch beschreibt eine Auswahl von 45 heimischen Pflanzen, die bis heute ihren Platz in der Naturheilkunde haben. Jedes Porträt beschäftigt sich dabei mit den zahlreichen Facetten einer Pflanze: den biologischen und heilkräftigen, dazu mit den Geschichten, die die Menschen mit den Pflanzen verbinden.

Unter der Überschrift »Die Pflanze anders betrachtet« geht es um eine Besonderheit: darum, wie sich allein aus der Anschauung die Heilwirkung einer Pflanze erkennen lassen soll. Die Wirkungsweise über Analysen der Inhaltsstoffe zu ermitteln ist eine sehr junge Weise, sich der Pflanze zu nähern. Die früheren Kulturen fanden ihre medizinischen Helfer allein aus ihrer Erfahrung und über die so genannte Signatur heraus. Sie notierten zum Beispiel Form, Farbe, Geruch, Geschmack, Standort und Wachstumsphasen einer Pflanze und ordneten sie den Erscheinungen anderer Lebewesen zu. Denn laut Signaturenlehre, die viele Kulturen betrieben, stehen alle Phänomene und Bewohner der Erde und des Kosmos miteinander in Beziehung. Die anthroposophische Medizin erweitert diese Betrachtungsweise. Sie setzt die auf den Kopf gestellte Pflanze in Bezug zum Menschen, der sich nach ihrer Anschauung mit drei Funktionsordnungen beschreiben

lässt. Dem kühlen Nerven-Sinnes-System ist die Wurzel zugeordnet, dem warmen Stoffwechsel-Gliedmaßen-System die Blüte und dem zwischen diesen beiden Systemen vermittelnden Rhythmischen System, zu dem Herz und Lunge gehören, die Blätter.

Die Illustrationen von Diana Lawniczak zeigen, was Worte nie umfassend beschreiben können. Ihre Aquarelle machen oft nicht wahrgenommene Details sichtbar: Sie arbeitet mit einem Binokular, mit dessen Hilfe sie die Pflanzen vergrößert sieht.

Es lohnt sich, mit offenem Blick über Wiesen und selbst durch Städte zu laufen und zu entdecken, wie viele Heilpflanzen uns umgeben. Folgen Sie dabei bitte nicht dem Beispiel, Pflanzen gleich sorglos zu zerreiben und unter die Nase zu halten. Die Bläschen, die die Autorin nach einem solchen Spaziergang am nächsten Tag um die Nase entdeckte, waren das Resultat einer fotosensibilisierenden Reaktion auf die Inhaltsstoffe des Riesen-Bärenklaus (*Heracleum mantegazzianum*). Lesen Sie deshalb erst einmal nach, mit wem Sie es zu tun haben. Wenden Sie Heilpflanzen nur an, wenn Sie sie sicher identifizieren können, und nur, um leichtere Beschwerden damit zu behandeln. Einen Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker kann und möchte dieses Buch nicht ersetzen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viele Spaziergänge voller Entdeckungen.

Catrin Cohnen, Bad Boll, Deutschland

Diana Lawniczak, Steffisburg, Schweiz

Ackerschachtelhalm

Synonyme: Acker-Zinnkraut, Fegekraut, Katzenwedel, Pfannebutzer, Pferdeschwanz, Schachtelhalm, Schaftheu, Scheuerkraut, Zinnkraut

Wissenschaftlicher Name: Equisetum arvense L.

Familie: Equisetaceae (Schachtelhalmgewächse)

Heimat: gemäßigte Zonen der nördlichen Erdhalbkugel

Inhaltsstoffe: bis zu 10 % Kieselsäure, Kaliumsalze, Flavonoide, Kaffeesäurederivate

Beschreibung

Er sieht so filigran aus und fühlt sich dennoch kratzig an. Er ist so hart, dass die Menschen früher Zinn mit ihm putzten, und dabei so spröde, dass er leicht bricht: Der Ackerschachtelhalm gehört zu den urtümlichsten Pflanzen und bildete vor etwa 350 Millionen Jahren, im Erdzeitalter des Karbons, zusammen mit Farnen und Bärlapp riesige Wälder. Wurden die Schachtelhalme im Karbon 30 Meter hoch, ist der heutige Ackerschachtelhalm ein bescheidener, 30 bis 40 Zentimeter Höhe messender Bewohner von feuchtem und lehmigem Ackerland, von Wiesenrändern, Ödland und Böschungen. Von dem gerillten Hauptstängel gehen in Büscheln stehende kantige Seitentriebe ab, die an Kiefernadeln erinnern. Stängel und Seitentriebe sind in mehrere, durch Knoten getrennte Segmente unterteilt, die wie ineinandergesteckt aussehen. Die Knoten sind von stark reduzierten, fein gezähnten Blättern umfasst, die sich wie Manschetten an den Stängel anschmiegen. An ihnen lassen sich die Stängel leicht brechen. Diese wiederum wachsen zum großen Teil unterirdisch, wo sie sich waagrecht weit verzweigen. Die Wurzeln selber sind unscheinbar. Im Winter zieht sich der Schachtelhalm kom-



plett in seine unterirdischen Teile zurück. Die zu den Sporengewächsen gehörende Pflanze entwickelt keine Blüten, sondern Sporenähren, die im zeitigen Frühjahr auf bräunlichen separaten Stängeln als Erste aus der Erde wachsen. Erst einige Wochen später folgen die verzweigten, sterilen grünen Anteile.

Verwendung

Schachtelhalm fördert die Wasserausscheidung, ohne dabei verstärkt Natrium- und Kaliumionen mit auszuspülen, und spielt deshalb eine wichtige Rolle bei Durchspültherapien, zum Beispiel zur Blutreinigung oder bei Katarrhen der Niere und der ableitenden Harnwege. Er hilft bei rheumatischen Beschwerden und stoffwechselbedingt angeschwollenen Beinen. Durch seinen hohen Gehalt an wasserlöslicher Kieselsäure besitzt Schachtelhalm eine zusammenziehende, aufbauende Kraft auf das Bindegewebe. Äußerlich angewendete Schachtelhalmzubereitungen regen den Hautstoffwechsel an und wirken festigend, stärkend und reinigend auf das Bindegewebe. Dies ist bei schlaffem Gewebe, schlecht durchbluteter, unreiner Haut und brüchigen Haaren und Nägeln besonders wichtig. Schachtelhalmbäder leisten gute Dienste bei Durchblutungsstörungen, Schwellungen, Frostbeulen und schlecht heilenden Wunden.

Wissenswertes

Der wissenschaftliche Name *Equisetum* setzt sich aus lateinisch *equus* = Pferd und *saeta* = Tierhaar zusammen und beschreibt die steifen Stängel des Schachtelhalms. Der Zusatz *arvense* leitet sich vom lateinischen *arva* = Ackerland ab. Der deutsche Name Schachtelhalm bezieht sich auf die

wie ineinandergeschachtelt aussehenden Stängelabschnitte.

Die gewaltigen Wälder des Schachtelhalm-Urahns im Karbon haben sich in den Jahrmillionen zu Steinkohle gewandelt und machen heute unsere Steinkohlevorkommen aus.

Berühmtheit erlangte der Schachtelhalm wegen seiner blutstillenden Wirkung. Der römische Gelehrte Plinius der Ältere (23-79) behauptete, es genüge bereits, den Schachtelhalm in der Hand zu halten, um eine Blutung zu stillen. Sebastian Kneipp (1821-1897) machte den zwischenzeitlich in Vergessenheit geratenen Schachtelhalm wieder bekannt und setzte ihn zur Wundheilung, gegen Rheuma und Gicht ein.

Im konventionellen Ackerbau gilt der Ackerschachtelhalm als Unkraut, das die Landwirte mit Herbiziden bekämpfen, wenn er sich zu sehr ausbreitet. Dabei nehmen seine Bestände nur überhand, wenn der Boden durch schwere Maschinen oder zu wenig Bodenpflege verdichtet ist. Biologisch-dynamisch arbeitende Gärtner hingegen schätzen den Ackerschachtelhalm. Sie bereiten aus ihm wässrige Auszüge, mit denen sie ihre Kulturen behandeln. Die Kieselsäure festigt die Blattoberfläche und schützt so zum Beispiel vor Mehltau.

Ackerschachtelhalm lässt sich nicht nur medizinisch und für die Körperpflege verwenden: Die im Frühjahr als erster Vorbote des Schachtelhalms sprießenden Sporenähren sind essbar. Aus ihnen lassen sich Suppen kochen, Salate, Omelettes und Aufläufe zubereiten. Allerdings sollte man ihn beim Sammeln genau von dem stark giftigen verwandten Sumpfschachtelhalm (*Equisetum palustre*) unterscheiden können.

Mit den grünen Schachtelhalmpflanzen lassen sich Wolle und

Eier gelbgrün färben. Die Kieselsäure der sterilen Sprosse macht die Oberfläche des Schachtelhalms so hart, dass man mit ihm diverse Oberflächen aufpolieren kann: Zinn, Aluminium und Kupfer werden blank; Kunstschreiner und Instrumentenbauer polieren feine Hölzer mit diesem Naturschmirgelpapier.

Ackerschachtelhalm anders betrachtet

Die Asche von verbranntem Schachtelhalm enthält bis zu 67 Prozent Kieselsäure, die oxidierte Form von Silizium, und bleibt wie ein Abdruck nach dem Verbrennen in Form der Pflanze liegen. Kieselsäure ist Hauptbestandteil vieler Mineralien, zum Beispiel von Bergkristall, Amethyst oder Rosenquarz, und ist als Glas wohl am bekanntesten. Kieselsäure ist Strukturgeber und hat einen starken Bezug zum Licht. Schachtelhalm wird dadurch zur Lichtpflanze und durch das sie durchziehende Luftkanalsystem gleichzeitig zur Luftpflanze. Zusätzlich steht er in enger Verbindung zum Element Wasser, das er mit seinen weitverzweigten Wurzeln aufnimmt und als Zeigerpflanze für Staunässe sichtbar macht. Schachtelhalm verleiht dem Wasser Struktur und kann diese Fähigkeit als Heilpflanze weitergeben. Indem er den Wasserhaushalt im Menschen reguliert und die Nierenfunktion anregt, verstärkt er Ausscheidung und Reinigung und entlastet damit die Gelenke, das Bindegewebe und die Haut.



Arnika

Synonyme: Bergwohlverleih, Fallkraut, Gemsblume, Johannisblume, Konnesblume, Kraftwurz, Mitterwurz, Ochsenwurz, Stichkraut, Wolfsblume

Wissenschaftlicher Name: *Arnica montana* L.

Familie: Asteraceae (Korbblütengewächse)

Heimat: in den Gebirgslagen Mitteleuropas, bis Südnorwegen und Litauen, im Osten bis Südrussland

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Flavonoide, Cholin, Procyanide, Bitterstoffe, Sesquiterpenlactone

Beschreibung

Wer Arnika in der Natur finden möchte, muss hoch hinauf: Auf nicht oder nur wenig gedüngten Bergwiesen und in Heidekrautbeständen der Bergwelt ist sie zu Hause und reckt dort von Juni bis in den August ihre leuchtend gelben, ein wenig zerzaust wirkenden Blütenköpfe in die Luft. Wie bei allen Korbblütengewächsen bestehen diese aus vielen kleinen Einzelblütchen: kleinsten Röhren in der Mitte, die umkränzt sind von größeren Röhren mit einem langen, nach außen ragenden Blatt; das, was wir als Strahl der Blüte erkennen. Charakteristisches Zeichen für die Arnika ist, dass dieses Strahlblatt außen drei Zähnchen besitzt. Die Blüten sitzen auf bis zu 50 Zentimeter hohen robusten Stängeln, die einer Blattrosette entspringen. Die ganze Pflanze ist mehrjährig und überdauert die strengen Bergwinter, indem sie die Kraft in ihren Wurzelstock zurückzieht.

Verwendung

Arnika wirkt wundheilend, desinfizierend und entzündungshemmend. Sie hilft, das Gewebe zu regenerieren, und eignet sich zur Behandlung aller Verletzungen, die durch Stoß, Fall, Stich und Schnitt entstanden sind. Darauf beziehen sich auch viele ihrer Volksnamen. Bei Blutergüssen, Zerrungen von Muskeln und Sehnen, Faserrissen, Prellungen und Quetschungen wirkt sie entstauend und schmerzlindernd. Arnika entspannt das Gewebe und macht es geschmeidig, damit ist sie bei der Vorbeugung und Behandlung von Muskelkater nicht zu ersetzen. Arnikasalbe ist zur Venenpflege und zur Behandlung von entzündeten Venen wichtig. Bei Entzündungen im Mund und Rachen regen Spülungen mit Arnika die Durchblutung an und steigern die Abwehrkräfte der Schleimhäute.

Wissenswertes

Über den Ursprung des Namens Arnika herrscht Uneinigkeit. Die einen meinen, er leite sich vom griechischen *arnakis* = Lammpez ab und beziehe sich auf die weichhaarige Blütenhülle. Andere sehen darin die Verkürzung des Wortes *ptarmike* vom griechischen *ptarmos* = niesen. Der griechische Arzt Dioskurides (1. Jh. n. Chr.) soll niesreizverursachende Korbblütler so bezeichnet haben. Als dritte Variante ist die Bezeichnung *arnich* im Rennen, die Matthaeus Silvaticus (1285-1342) in seinem unter dem Titel »Pandekten« (Opus pandectarum Medicinae) bekannt gewordenen medizinisch-botanischen Werk verwendete. Merkwürdigerweise lässt sich nicht herausfinden, woher er diesen Namen hatte. Arnika wird auch Wolfsblume genannt, weil sie das wilde Wesen des Wolfes in sich trägt. Aus ihren Blüten blitzt die

eingefangene Bergsonne und erinnert an die gelben Augen eines Wolfes. Im Mythos streift der Kornwolf im September durch das Getreide. Als mythologische Figur symbolisierte er in heidnischen Zeiten die Kraft des Feldes, den Geist des Kornes, und gab die Energie zum Reifen. Sobald er das Feld verließ, verdorrte das Korn. Deshalb steckten die Bauern Arnika um ihre Äcker, als Wolfspflanze konnte sie den Kornwolf daran hindern, das Feld zu verlassen. Sobald das letzte Korn geschnitten war, entwischte er und schlüpfte in die letzte Garbe. Reich geschmückt trugen die Bauersleute diese Garbe unter großem Jubel ins Dorf.

Arnika anders betrachtet

Geradezu sprunghaft scheint die Arnika ihr Auge im Sommer zu öffnen: Unvermittelt wächst aus der gestauten, eng an den Boden gepressten, blütenähnlichen Blattrosette der von der Blüte gekrönte Stängel. Arnika entfaltet sich ganz in der Blüte, hält sich nicht auf mit üppigem Blätterwerk. Sie lebt so in der Polarität von Wurzel und Blüte, der das verbindende rhythmische Element der Blätter zu fehlen scheint. Gerade dadurch regt sie im Menschen das rhythmische System an, das ausgleichend auf den gesamten Organismus wirkt. Eine äußere Verletzung hat viel mit Unausgeglichenheiten des menschlichen Organismus zu tun, und so ist verständlich, dass hier Arnika durch ihre ausgleichende Kraft den Heilungsprozess anregt. Der sich im Sonnenhaften und in der wundersamen Ordnung der zu einer Blüte verbundenen vielen Blütchen ausdrückende Formungscharakter hilft zudem direkt dem geschädigten, aus der Form geratenen Gewebe.

