

# "HAGAZUSSAS KRÄUTERBEETE":



*Matricaria recutia* (SYN. *M. chamomilla*) - Echte Kamille

Familie: Korbblütengewächse  
(Asteraceae)

Unterfamilie: Anthemideae

Gattung: Kamillen (*Matricaria*)

Chamomilla recutita (syn. Chamomilla meridionalis, C. vulgaris, Chrysanthemum suaveolens, Matricaria coronata, M. pusilla, M. recutita, M. suaveolens)

Echte Kamille (syn. Deutsche Kamille, Feldkamille, Hermel, Kamille, Kleine Kamille, Mägdeblume).

## VORKOMMEN

Überwiegend aus Anbau, Haupterzeugerländer bes. Argentinien, Spanien, Ungarn, Tschechien. Hin und wieder wildert die Pflanze aus.

Die Kamille, die in großen Monokulturen angebaut wird, wird oft mit dem hochtoxischen Gift agent-orange entlaubt, um so die Blüten besser mit Maschinen ernten zu können. Ich rate zu Selbstanbau oder Kauf aus biologisch-ökologischem Anbau.

DROGE (verwendeter Pflanzenteil)

Matricariae flores (syn.  
Chamomilla, Chamomillae  
anthodium, Chamomillae flos,  
Flores Chamomillae, Flores  
Chamomillae bulgari, Flos  
Chamomillae, Flos Chamomillae

vulgaris, Matricaria)

Kamillenblüten, getrocknete, ganze bzw. teilweise oder vollständig zerfallene Blütenkörbchen und Teile der Blütenstiele.

## INHALTSSTOFFE

Aetherisches Öl (0,3-1,5 %), bestehend aus dem Sesquiterpenalkohol (-)- $\alpha$ -Bisabolol (INN: Levomenol) mit den Oxidationsprodukten Bisabololoxid A, B und Bisabolonoxid (ca. 33 %),  $\beta$ -Farnesen (bis 45 %), Polyinen, den sog. En-in-dicycloethern (bis. 25 %) sowie das nach Wasserdampfdestillation aus dem genuinen Matricin gebildete

Chamazulen (bis 15 %). Weitere Bestandteile der Droge sind Flavonoide, besonders Apigenin- und Luteolin-7-O-glucosid, Cumarine, unter anderem Herniarin und Umbelliferon, sowie Schleimstoffe (ca. 10 %).

## ANWENDUNG

Innerlich bei entzündlichen Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes mit spastischen Beschwerden, bei Leber und Galleerkrankungen sowie äusserlich bei Haut- und Schleimhautentzündungen, für Bäder im Anal- und Genitalbereich, für Spülungen sowie Dampfbäder bei Erkältungen. Bestandteil zahlreicher Teekombinationen und

Arzneifertigpräparate, bes. auch in der Kinderheilkunde. Zur Aufgussbereitung verwendet man einen gehäuften Esslöffel (ca. 3g) als Einzeldosis.

## HEILWIRKUNG

Die Kamille wirkt entzündungswidrig, krampfstillend, beruhigend, blähungstreibend und wundheilend. Ihre entzündungshemmende Kraft hilft bei Haut- und Schleimhautentzündungen, besonders des Magens und des Darmes. Wir können sie verwenden bei akuten und chronischen Magen- und Darmstörungen, Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren. Sie

heilt die entzündeten Schleimhäute  
und beruhigt gleichzeitig bei  
Schmerzen und Krämpfen.

Entzündende, juckende Ekzeme  
und alle entzündlichen  
Hautkrankheiten, Hautflechten und  
Verletzungen können ebenfalls mit  
Kamille behandelt werden. Zur  
innerlichen Anwendung mit  
speziellen Kräutern für  
Hautkrankheiten wie'  
Feldstiefmütterchen (*Viola  
tricolor*), Klette (*Arctium lappa*)'  
und Brennessel (*Urtica dioica*)  
verwendt man Kamille auch zur  
äußerlichen desinfizierenden,  
entzündungshemmenden  
Behandlung in Form von  
Umschlägen, Bädern und  
Kompressen. Durch ihre

entkrampfende Wirkung ist die Kamille ein gutes Mittel bei allen Krämpfen und wird besonders gern verwendet bei krampfartigen Bauchbeschwerden von Kindern.

Gleichzeitig wirkt sie blähungstreibend. Die Kamille ist ein geradezu klassisches Mittel bei schmerzhaftem Zahnen.

Bei Reizbarkeit, Unruhe, Koliken, unruhigem Schlaf und bei Beschwerden während der Schwangerschaft hilft die gleichzeitige Anwendung des ätherischen Öls (äußerlich). Das ätherische Öl der römischen Kamille hat sich hier als besonders psychisch wirksam erwiesen.

Kamille wirkt insbesondere antiphlogistisch und spasmolytisch und antiseptisch. Leider auch leicht



stringierend, was aber die Heilwirkung nicht beeinträchtigt.

## PHARMAKOLOGIE

In Patientenstudien zeigen sich entzündungshemmende (z. B. bei Gastritis), antiseptische, krampflösende und beruhigende Effekte, die mit den Sesquiterpenen und Flavonoiden in Verbindung stehen. Antibiotische und entzündungshemmende Eigenschaften auch bei äusserlicher Anwendung.

## GEGENANZEIGEN

Allergische Reaktionen beruhen meist auf Verfälschung mit

*Anthemis cotula* (Anthecotulid als bekanntes Kontaktallergen).

## SONSTIGES

Für die Pflanze existieren zwei unterschiedliche Gattungsnamen.

Chamomilla ist aus dem griechischen chamaimelon, das aus chamai (niedrig) und melon (Apfel) geprägt wurde, auf Grund des apfelartigen Geruchs der runden Blütenköpfchen hervorgegangen. Der Gattungsname *Matricaria* ist vom lateinischen mater (Mutter) abgeleitet und bringt die Anwendung bei Erkrankungen im Wochenbett zum Ausdruck. Als Heilmittel fand die Kamille sowohl bei den Ärzten der Antike als auch im Mittelalter und der Gegenwart

hohe Wertschätzung. Die nordischen Völker verglichen die Kamille ihrer gelben Blütenscheibe wegen mit dem Sonnengott Baldur und sahen sie als heilig an.

\*

Pfefferminze - *Mentha piperita*

Familie: Lippenblütler (Lamiaceae)

Unterfamilie: Nepetoideae

Gattung: Minzen (*Mentha*)

Art: Pfefferminze (*M. piperita*)

## VERBREITUNG

Es gibt zahlreiche, wildwachsende Minzarten, die in ganz Europa

heimisch sind. . Die besonders heilkräftige Edelminze (*Mentha piperita*) wird aber nur als Kulturpflanze angebaut. Kultivierte Edelminze wächst auch in Indien, China und Japan, sowie in Nord- und Südamerika.

Die Pfefferminze wächst wild in England, auch in Süddeutschland und wird vielfach kultiviert In Deutschland besonders in der Gemeinde Eichenau bei München, wo sich ein Pfefferminzmuseum befindet.

## HABITUS

Die Pfefferminze hat einjährige, krautartige, 50-100 cm hohe Stängel, gestielte, eilängliche, spitze, gesägte, kahle Blätter und

endständige, an der Basis unterbrochene schwarze und bläulichlila gefärbte Blüten. Die Pflanze neigt zum Wuchern.

Die Blätter riechen, flüchtig balsamisch, schmecken angenehm würzig, anfangs erwärmend, dann auffallend kühlend.

## VERWENDUNG

Da die Blätter als wesentlichen Bestandteil Menthol enthalten, werden sie als Aufguss und Würze verwendet. Als Heilpflanze wird die Pfefferminze besonders als Aufguss bei Kardialgie und Kolik, äußerlich zu Umschlägen und Bädern benutzt.

Die Pfefferminze ist bestimmt

jedem als Kräuteraufguss bekannt;  
Pfefferminze verfügt über eine  
ziemlich starke Heilwirkung und ist  
von daher weniger als "Haustee"  
geeignet. Wer sie aber gut verträgt,  
braucht nicht auf Pfefferminztee als  
"Haustee" zu verzichten.

Pfefferminze wächst unkompliziert  
in Hausgärten und kommt Jahr für  
Jahr wieder, immer stärker  
wuchernd. Es besteht relativ wenig  
Mangel an frischem Kraut.

Andere Minzenarten, wie  
Wasserminze oder Nanaminze  
haben ähnlich gelagerte Wirkung,  
sind im ganzen milder denn ihre  
berühmte Schwester.

**HEILENDE WIRKUNG**  
entzündungshemmend,  
keimtötend, galletreibend,

krampflösend, schmerzstillend,  
Blähungen, Durchfall,  
Gallenbeschwerden,  
Magenschmerzen, Übelkeit,  
Brechreiz, Schlaflosigkeit,  
Kopfschmerzen, schmerzhafte  
Regelerscheinungen,  
Erkältungskrankheiten

## ANWENDUNG

Die Pfefferminze wird bevorzugt als Aufguss eingesetzt. Hier hilft sie innerlich bei Magen-Darmbeschwerden, Kopfschmerzen und den anderen oben aufgelisteten Problemen Als ätherisches Öl kann man sie bei Erkältungen inhalieren. Für die äußerliche Anwendung kann man den Teeaufguß für Bäder, Waschungen und Kompressen verwenden.

## WARNUNG

Nicht jeder verträgt Pfefferminze. Sie kann bei Unverträglichkeit die Magenprobleme, bei denen sie eigentlich helfen soll, verursachen und die Magenschleimhaut empfindlich angreifen. Eventuell wird in solchen Fällen die mildere Wasserminze besser vertragen.

Den Namen der Minze führten die Griechen auf die Nymphe Minthe zurück.

\*

Mutterkraut (Tanacetum  
parthenium)



Familie: Korbblütengewächse  
(Asteraceae)

Gattung: Tanacetum

Andere Namen sind Falsche  
Kamille, Römische Kamille,  
Fieberkraut.

### HABITUS/HERKUNFT

Mutterkraut ist eine  
staudenförmige Pflanze, wird 30 bis  
80 Zentimeter hoch und duftet  
aromatisch. Der Stengel ist gerippt  
und oben verzweigt. Die Blätter  
sind zart, hellgrün, relativ  
unbehaart, eiförmig und gefiedert

bis fiederspaltig. Die Blütenköpfchen sind meist gefüllt, und stehen zu fünf bis 30 in lockeren Doldenrispen. Die Zungenblüten sind weiß, die Röhrenblüten gelb; sie erinnern ein wenig an die Kamille. Ursprünglich war das Mutterkraut im östlichen Mittelmeergebiet beheimatet.

### Standort

Die Pflanze liebt lehmige, nährstoffreiche Böden; beispielsweise wächst das Mutterkraut dort in ruderalen Gras- und Staudenfluren. Auch in alten Bauerngärten kommt die Art vor, weshalb es viele, teilweise verwilderte Gartenformen gibt.

## Naturheilkunde

Mutterkraut wurde bereits im 1. Jahrhundert als Heilkraut beschrieben. Im Mittelalter wurde es gegen Fieber und Kopfschmerzen eingesetzt. Der Name kommt von seiner Verwendung bei Schwangerschaftsbeschwerden - es löst die Menstruation aus und die Ablösung der Plazenta.

## Verwendung

Die Blätter des Mutterkrauts vermindern nachweislich das Auftreten von Migräneanfällen, wenn sie über Wochen regelmäßig prophylaktisch eingenommen werden. Sie sollen außerdem beruhigend und verdauungsfördernd wirken und Parasiten im Darm bekämpfen.

Äußerlich angewendet sollen sie auch gegen Hauteiterungen helfen und Insekten abwehren.

## Inhaltsstoffe

Die enthaltenen Parthenolide hemmen die Bildung von Prostaglandinen und wirken auf das Serotonin. Sie werden auch als mögliche Basis eines neuen Medikamentes gegen Leukämie in Betracht gezogen.

\*

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Familie Johanniskrautgewächse  
(Hypericaceae)

Gattung Johanniskräuter  
(Hypericum)

### HABITUS/VORKOMMEN

Das Johanniskraut ist eine krautige Pflanze und hat 5-zählige gelbe Blüten. Es wächst in ganz Europa. Häufig an Wegesrändern und trockenen, sonnigen Standorten wird man es finden. Betrachtet man die länglich ovalen Blätter gegen das Licht, so erkennt man durchscheinende, mit einer hellen Flüssigkeit aus ätherischem Öl und Harzen gefüllte Sekretbehälter, die das Blatt perforiert erscheinen lassen.

## Inhaltsstoffe

Mindestens 0,08% Gesamt-Hypericine (PhEur 4.05/1438), welche in den Exkretblättern der Blüten lokalisiert sind.

Durchschnittlich zwischen 0,1-0,3 Hypericin, Pseudohypericin und ähnliche Substanzen sowie 0,5-1% Flavonoide und Bioflavone. Auch das antibiotisch wirksame Hyperforin ist nachweisbar.

## Verwendung

Seit der Antike wurde Johanniskraut als Heilpflanze verwendet. Heute wird es als pflanzliches Arzneimittel wegen seiner leicht stimmungsaufhellenden Wirkungen zur Behandlung von leichten bis mittleren depressiven

Verstimmungen oder nervöser Unruhen eingesetzt. Als Hauptwirkstoff des Johanniskrauts gilt Hyperforin.

Volksmedizinisch wird Johanniskraut als Aufguss und Tinktur auch bei Menstruationsbeschwerden und pubertätsbedingten Verstimmungen verwendet.

Das Rotöl (aus Johanniskraut hergestellt) wird als Einreibemittel bei Hexenschuss, Gicht, Rheuma, zur Schmerzlinderung und Wundheilung nach Verrenkungen und Verstauchungen, bei Blutergüssen und Gürtelrose verwendet, kann aber auch innerlich angewandt werden.

## Nebenwirkungen

Da Hypericin die Empfindlichkeit gegenüber UV-Licht erhöht (Photosensibilisierung) ist intensive Sonnebestrahlung oder Solarium, insbesondere bei hellhäutigen Personen zu meiden. Bei bekannter Lichtempfindlichkeit ist Johanniskraut zu meiden. Selten kann es zu allergischen Hautreaktionen, Müdigkeit / Unruhe oder gastrointestinalen Beschwerden kommen.

## Wechselwirkungen

Es wurde festgestellt, dass Johanniskraut bestimmte Enzyme, die für den Abbau von Arzneistoffen verantwortlich sind, induziert, was zu einem verstärkten



Abbau des Arzneistoffes führt.  
Betroffen sind neben  
Herzglykosiden und  
Gerinnungshemmern auch  
verschiedene Antibabypillen.  
Deshalb wurde das bisher frei  
erhältliche Johanniskraut 2003 der  
Apothekenpflicht unterstellt.  
Ausgenommen von der  
Apothekenpflicht sind  
Zubereitungen, die in einer  
Tagesdosis bis zu 1 g  
Drogenäquivalent und bis zu 1 mg  
Hyperforin enthalten, Tee und zur  
äußeren Anwendung bestimmter  
Frischpflanzensaft oder ölige  
Zubereitungen (Rotöl).

\*

Gemeine Schafgarbe (A.

millefolium)

Familie: Korbblütengewächse  
(Asteraceae)

Unterfamilie: Asteroideae

Tribus: Anthemideae

Gattung: Schafgarben (Achillea)

### Namensherkunft

Der Gattungsname Achillea geht auf Achilles, den Helden des trojanischen Krieges zurück, der die Pflanze zur Wundheilung verwendet haben soll, während der Artnamen millefolium die vielen feinzerteilten Blätter zum Ausdruck bringt.

Weitere bekannte Namen sind:

Achilleskraut, Bauchwehkraut,  
Bertramsgarbe, Blutstillkraut,  
Gachelkraut, Gänsezungen,  
Grützblume, Kachel,  
Katzenschwanz, Schafrippe,  
Schafzunge, Tausendblatt,  
Zangeblume, Feldgarbenkraut,  
Garbenkraut, Katzenkraut,  
Grundheil.

## Beschreibung

Die mehrjährige, aromatisch riechende Staude wird zwischen 15 bis 80 cm hoch. Der Stengel ist aufrecht und beblättert. Die Blätter sind wechselständig und doppeltfiederteilig mit kurzen, linealische, spitzen Zipfeln. Die Blütenköpfe stehen in dichten Doldenrispen. Die Blüte besitzt weiße, selten rosa gefärbte (äußere) Zungenblüten, die (inneren) Röhrenblüten sind gelb-

weißlich gefärbt. Die Blütezeit erstreckt sich von Juni bis Oktober.

## Vorkommen

Als Standort werden Wiesen, (Schaf-)Weiden, Halbtrockenrase, Grasplätze, Acker- und Wegränder bevorzugt. In den Alpen steigt sie auf etwa 1.900 m Höhe. Sie ist fast kosmopolitisch verbreitet. Nur im mediterranen Gebiet ist sie relativ selten.

## Schafgarbe in der Phytotherapie

Die Gemeine Schafgarbe gilt als Heilpflanze bei der das Kraut und die Blüten Verwendung finden. Alternativnamen sind Blutstillkraut und Wundkraut sowie Zimmermannskraut was auf ihre

blutstillende Wirkung hinweist.

Schafgarben enthalten als  
therapeutisch wirksame  
Inhaltsstoffe: ätherisches Öl,  
Alkaloide, Cumarine, Flavonoide,  
Gerbstoffe, Polyne, Salicylsäure und  
Triterpene.

### Wirkung

antimikrobiell, antiphlogistisch,  
choleretisch, entzündungswidrig  
und entzündungshemmend,  
karminativ und krampflösend.

So verwendet man Schafgarbe bei  
Allergien, Appetitlosigkeit,  
Bronchitis, dyseptischen  
Beschwerden, Fieber, Grippe, Haut-  
und Schleimhauterkrankungen,  
Hitzewallungen, Heuschnupfen,  
Kreislaufstörungen, Magen-  
Darmbeschwerden,

Menstruationsbeschwerden,  
Parkinson, Schließmuskelschwäche,  
Schuppenflechte und zur  
Unterstützung der Wundheilung  
bei Verletzungen.

Als gelegentliche Nebenwirkungen  
sind bekannt:  
Schafgarbendermatitis und  
allergische Reaktionen.

Warnung:

Bei Hautkontakt in Verbindung mit  
direkter Sonneneinstrahlung kann  
es zu Hautreizungen kommen!  
Kontraindikation bei  
Korbblütlerallergie!

\*

# Eisenkraut (*Verbena officinalis*)

Familie: Eisenkrautgewächse  
(Verbenaceae)

Gattung: Verbene (*Verbena*)

## Beschreibung

Das Echte Eisenkraut auch Taubenkraut, Katzenblutkraut, Sagenkraut oder Wunschkraut hat vierkantige, verzweigte und bis zu 75 cm hohe Stengel. Vom Mai bis zum ersten Frost trägt es winzige, rot- oder hellviolette Blüten in schlanken Ähren.

## Verbreitung

Das Eisenkraut liebt sonnige, geschützte Lagen mit mäßig nährstoffreichen und schwach sauren, sandigen Lehm- und Tonböden und hat im Sommer einen hohen Wasserbedarf. Sie ist ausdauernde Pflanze und wächst gerne an Wegen, Hecken und Schuttplätzen.

### Inhaltsstoffe

Verbenalin und Verbenin, ätherisches Öl mit dem Hauptbestandteil Citral, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Schleim.

### Eisenkraut in der Pflanzenheilkunde

Verbena war schon den keltischen Druiden als Heilpflanze bekannt



und galt von der Antike bis zum Mittelalter als Universalheilpflanze. Man sagte ihm nach, die verstopfte Leber, Milz, Niere und Uterus zu heilen und bei Asthma, Kopfschmerzen, Trübsichtigkeit, u.a.m. zu helfen. Besonders geschätzt war es als Wundkraut bei Hieb- und Stichwunden.

Verbena wirkt stoffwechselfördernd und nervenstärkend. Es wird bei Migräne und Verdauungsstörungen angewendet. Es löst ebenso Husten.

### Verbene im Brauchtum

Das Eisenkraut ist seit frühester Zeit kultisch verwendet worden, bereits in indogermanischen Zeremonien wurde das Eisenkraut genutzt, um Opfersteine oder

Altartische zu reinigen und auch im alten Ägypten wurde die "Träne der Isis" genannte Pflanze in Zeremonien eingesetzt. Im antiken Griechenland war sie der Göttin Eos Erigineia zugeordnet, im alten Rom lag laut Plinius Eisenkraut immer bündelweise auf dem Altar des Jupiter.

\*

Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

Familie: Rosengewächse (*Rosaceae*)

Gattung: Frauenmantel  
(*Alchemilla*)

## Namensherkunft

Der Botanische Namen *Alchemilla* leitet sich von Alchimie ab. Dies beruht darauf, dass die mittelalterlichen Alchimisten sich vom kristallklaren Guttationstropfen inspiriert fühlten und ihn in ihren Versuchen zur Herstellung mystischer Essenzen und sogar zur Goldherstellung gebrauchten.

## HABITUS/HERKUNFT

Der Frauenmantel ist in ganz Europa, Asien und Amerika verbreitet. Die rund 300 Arten dieser Gattung sind taxonomisch äußerst schwierig zu unterscheiden. *Alchemilla vulgaris* wird oft als Sammelname für die insgesamt 21 Unterarten verwendet. Allen

werden Heilkräfte zugeschrieben.

Der Wurzelstock der Gattung ist verholzt, kräftig, mit vielen Köpfen und dunkel gefärbt. Die Pflanzen erreichen Größen von 10 bis 50 cm.

Die Blätter sind rundlich und behaart ; wie ein Mantel in mehrere Lappen geteilt.

### Frauenmantel in der Pflanzenheilkunde

Frauenmantel wurde bei allen Frauenleiden als Heilmittel hochgeschätzt. Die dem Frauenmantel zugesprochenen positiven Wirkungen in der Frauenheilkunde konnten durch Untersuchungen bis jetzt nicht bestätigt werden.

Frauenmantelblätter haben jedoch einen hohen Gerbstoffgehalt und

finden daher in Aufgüssen gegen Durchfallerkrankungen Einsatz.

In der Antike wird der Frauenmantel nicht als Heilpflanze erwähnt. Die ersten schriftlichen Überlieferungen stammen aus dem frühen Mittelalter.

### Frauenmantel im Brauchtum

Schon bei den Germanen war der Frauenmantel Freya, der Göttin der Liebe und Fruchtbarkeit, heilig. Er wurde von den heilkundigen Frauen bei abnehmenden Mond gesammelt, um die Blutflüsse der Frauen zu stillen und Wunden zu heilen. Die Blätter sondern nachts bei entsprechender Luftfeuchtigkeit kleine Wassertröpfchen aus den Spaltöffnungen der Blattoberfläche ab.

ab (Wetterpflanze!). Die Tröpfchen sammeln sich in der Blattmitte zum so genannten Guttationstropfen. In früheren Zeiten wurde ihm Zauberkraft zugesprochen. Die Anwendung der Flüssigkeit führe dazu, dass ältere Weiber in den Zustand der Jungfräulichkeit zurückversetzt werden.

### Arten (Auswahl)

Gemeiner Frauenmantel (*A. vulgaris*)

Alpen-Frauenmantel (*A. alpina*)

Rotstieliger Frauenmantel (*A. erythropoda*)

Weicher Frauenmantel (*A. mollis*)

Gelbgrüner Frauenmantel (*A. xanthochlora*)

Silber-Frauenmantel (*A. alpigena*)

Färöischer Frauenmantel (*A.  
faeroënsis*)

\*

Gemeines Hirtentäschel (*Capsella  
bursa-pastoris*)

Familie: Kreuzblütengewächse  
(*Brassicaceae*)

Gattung: Hirtentäschel (*Capsella*)

Der botanische Name leitet sich  
folgend ab: lat. *capsa* = Tasche,  
*bursa* = Tasche; *pastor* = Hirt.

## Beschreibung

Die ein- bis zweijährige Staude wird bis zu 70 cm hoch und ist an den herzförmigen Früchten zu erkennen die in ihrer Taschenform, wie sie die Hirten bei sich trugen, gleichen.

Blütezeit ist bei günstigen Bedingungen fast das ganze Jahr. Es ist eines der hartnäckigsten Wildkräuter, pro Jahr sind durchaus bis vier Generationen möglich.

## Vorkommen

Diese Art kommt in ganz Europa vor und ist in Österreich sehr häufig. Als Standort werden Ruderalstellen, Äcker und Gärten bevorzugt. Es ist bis in die subalpine



Höhenstufe verbreitet.

## Anwendung

Als Aufguss zubereitet hilft das Hirtentäschel sowohl gegen hohen als auch gegen niedrigen Blutdruck, gleicht ihn stabilisierend aus, sowie zur Behandlung gegen Schuppenflechte und Ekzemen.

Darüber hinaus besitzt es eine blutstillende Wirkung. Die Vitamin C -haltigen Blätter eignen sich mit ihrer Schärfe auch als Zutat zu einem Kräuterdip/ Salat.

Weitere Arten:

Rötliches Hirtentäschelkraut,  
*Capsella rubella* Reut.

\*

## Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*)

Familie: Rosengewächse (*Rosaceae*)

Gattung: Fingerkraut (*Potentilla*)

Andere Bezeichnungen: Gänsewiß,  
Grensel, Silberkraut, Säulkraut oder  
Krampfkraut

### Beschreibung

Die Pflanze ist eine weitverbreitete, ca. 15 cm hohe kriechende Pflanze.

Vor allem auf nährstoffreichen Wiesen (Gänseweiden) und an Wegrändern findet man ganze Teppiche der Pflanze, die aus einem

ausdauernden Wurzelstock bis 20 cm lange, gestielte Grundblätter treibt, die 7 - bis 21 - zählig und unterbrochen gefiedert sind. Das Blattwerk ist auf der Oberseite spärlich behaart, auf der Unterseite silbrig seidenhaarig. Aus den Blattachseln sprießen Ausläufer, die an den Knoten Blattrosetten tragen und Wurzeln treiben, an diesen Stellen wachsen auch die leuchtend gelben Blüten.

Gänsefingerkraut in der Phytotherapie Gänsefingerkraut ist erst seit kurzer Zeit als Heilpflanze in Verwendung. Erst im ausgehenden Mittelalter findet es Erwähnung in Kräuterbüchern als hilfreich bei Durchfall, Blutungen und Entzündungen der Mundschleimhaut und des

Zahnfleisch. Die Volksmedizin setzt das Krampfkraut generell bei krampfartigen Beschwerden, auch der glatten Muskulatur ein. Gesammelt und getrocknet werden die Blätter während der Blütezeit von Mai bis August.

Wissenschaftlich anerkannt ist inzwischen die innerliche Anwendung von Gänsefingerkraut zur unterstützenden Behandlung von unspezifischen Durchfallerkrankungen mit krampfartigen Beschwerden, anderen Bauch- und Unterleibsschmerzen mit Krämpfen und bei Menstruationsbeschwerden.

Die Volksmedizin kennt auch das Kauen der Wurzel, z.B. bei

## Zahnfleischentzündung.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen

Die Pflanze enthält als wirksame Inhaltsstoffe vor allem Gerbstoffe, Bitterstoffe, Schleimstoffe, Flavonoide und Cholin. Es wirkt hauptsächlich zusammenziehend und hat außerdem eine schmerzstillende und stopfende Wirkung.

### Warnung

Eine Tagesdosis von vier bis sechs Gramm getrockneten Krautes sollte keinesfalls überschritten werden!

Bei Reizmagen-Patienten können sich die Beschwerden durch die innerliche Anwendung von Gänsefingerkraut verstärken!

\*

Weissdorn - *Crataegus laevigata* -

Familie: Rosengewächse (Rosaceae)

Gattung: Weißdorn (*Crataegus*)

Hagedorn, Heckendorn,  
Weißheckdorn, Zaundorn,  
Mehldorn, Mehlbeerbaum.

In Mitteleuropa sind der  
Eingriffelige Weißdorn (*Crataegus  
monogyna*), der Zweigriffelige  
Weißdorn (*Crataegus oxyacantha*)  
und der Großkelch-Weißdorn

(*Crataegus curvisepala*) heimisch.

## Beschreibung

Weißdorn benötigt volles Sonnenlicht und wächst als Hecke, Gebüsch und ist auch in Laubwäldern anzutreffen. Die Sträucher können mehrere Meter hoch und einige hundert Jahre alt werden. Sie blühen von Mai bis Juni meist weiß, seltener rot und duften angenehm. Die Früchte sind meist rot. Die Zweige sind meist stark verzweigt und besitzen heftige Dornen. Das Holz ist besonders hart.

## Naturheilkunde

Die Blüten und die Blätter des Eingriffeligen und des

Zweigriffeligen Weißdorns werden in der Pflanzenheilkunde verwendet. Weißdorn steigert einerseits die Kontraktionskraft des Herzens, andererseits erweitert er die Gefäße und verbessert so die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels. Die Wirkung ist also einerseits mit Digitalis, andererseits mit einem ACE-Hemmer vergleichbar, allerdings über völlig andere Wirkmechanismen und bei anscheinend viel besserer Verträglichkeit. Mögliche Indikationen sind entsprechend eine leichtere Herzinsuffizienz, ein zu hoher oder aber auch ein zu niedriger Blutdruck. Er findet aber auch breitere Anwendung z.B. bei Nervosität.

Weißdorn kann auch vorbeugend



beliebig lange eingenommen werden, selbst bei Überdosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt. Die Verträglichkeit während der Schwangerschaft ist nicht genau untersucht.

### Inhaltsstoffe

Die Wirkung beruht hauptsächlich auf Flavonoiden und Procyanidinen. Sie kann bis zu zwei Monate auf sich warten lassen. Zur Herstellung werden die Enden der Zweige mit den Blüten und Blättern abgeschnitten und getrocknet, um daraus Fertigpräparate oder Tee herzustellen.

### Brauchtum

Vom Weißdorn sind vielerlei

mystische und rituelle Bedeutungen aus unterschiedlichen Epochen überliefert. Die verschiedenen Namen resultieren aus seiner Verwendung als Heckenpflanze zur Abgrenzung von Grundstücken und aus seiner Kraft, böse Geister abzuwehren oder vor Verhexung zu schützen.

\*

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Familie: Wegerichgewächse  
(Plantaginaceae)

Gattung: Wegerich (*Plantago*)

Wegerich kommt aus dem Althochdeutschen. In ihm stecken wega (=Weg) und rih (= König). Andere Bezeichnungen:Spießkraut, Lungenblattl, Schlangenzunge, Spitzfederich

## BESCHREIBUNG

Der Spitzwegerich ist eine krautige Staudenpflanze von 5 bis 50 Zentimeter Höhe und besitzt eine reichverzweigte Wurzel, die bis zu 60 cm in die Tiefe reichen kann.

Alle Laubblätter, die in einer Rosette zusammenstehend, sind spitz, schmal, lanzettlich und ohne Stengel. Während der Blütezeit zwischen Mai und September treibt er dichte, walzliche Ähren mit verhältnismäßig kleinen, unscheinbaren Zwitterblüten. Er wächst an Wegrändern und auf

Wiesen, vereinzelt auch in Pflasterritzen. Ursprünglich in Europa heimisch, hat sich die Pflanze weltweit verbreitet.

### Inhaltsstoffe

Iridoidglykoside wie Aucubin, Catalpol u.a.

### Verwendung:

Bronchitis, Insektenstiche, Katarrhe der oberen Luftwege, Magen- und Darmschleimhautentzündungen, Quetschungen, blutende Wunden.

\*

Lungenkraut (Pulmonaria)

Familie: Raublattgewächse  
(Boraginaceae)

Gattung: Lungenkraut  
(Pulmonaria)

Der botanische Name leitet sich  
vom lateinischen pulmo, -onis  
(Lunge) ab.

In Österreich ist auch die  
Bezeichnung „Hänsel und  
Gretel“ geläufig, da die verschieden  
gefärbten Blüten an ein  
Geschwisterpaar erinnern.

## Beschreibung

Lungenkraut ist eine Wald- und

Schattenpflanze, die in fast ganz Europa verbreitet ist. Sie ist kalkliebend und wird etwa 20–30 cm hoch. Sie blüht im März und Mai.

### Vorkommen

Lungenkraut wächst in Laub- und Mischwäldern und vor allem an deren Rändern und angrenzenden Wiesen. Die Pflanze kommt häufig in großen Beständen vor und ist in weiten Teilen Europas verbreitet.

### Inhaltsstoffe

Sie enthält unter anderem Kieselsäure, Schleime, Saponine, Gerbstoffe und größere Mengen Mineralien und wirkt dadurch hustenreiz- und

entzündungshemmend.

Die Blüten der Pflanze enthalten einen Farbstoff, der zu den Anthocyanen gehört – er wechselt bei einer Änderung des PH-Wertes die Farbe von rot (sauer) auf blau (alkalisch). Beim Lungenkraut sind die frischen Blüten rot, und verfärben sich dann über violett nach blau.

### Weitere Arten

Schmalblättriges Lungenkraut (*P. angustifolia*)

Hügel-Lungenkraut (*P. collina*)

Langblättriges Lungenkraut (*P. longifolia*)

Weiches Lungenkraut (*P. mollis*)  
Knollen-Lungenkraut (*P. montana*)  
Steierisches Lungenkraut (*P.*  
*stiriaca*)  
Dunkle Lungenkraut (*P. obscura*)  
Kerner-Lungenkraut (*P. kernerii*)

\*

Purpursonnenhut (*Echinacea*  
*purpurea*)

Familie: Korbblütengewächse  
(*Asteraceae*)

Gattung: Sonnenhut (*Echinacea*)

Der Sonnenhut tritt in insgesamt  
neun Arten auf, von denen drei die



meiste Bedeutung haben:

*Echinacea purpurea*  
(Purpurfarbener oder Purpur-  
Sonnenhut)

*Echinacea pallida* (Blassfarbener  
Sonnenhut)

*Echinacea angustifolia*  
(Schmalblättriger Sonnenhut)

### Anwendung

Sonnenhut ist als alte Heilpflanze bekannt. Schon die Ureinwohner Nordamerikas nutzten den Sonnenhut gegen Husten, Halsschmerzen und Mandelentzündung. Er zur Unterstützung bei Atemwegs- oder Harnwegs-Infekten, sowie

äußerlich bei schlecht heilenden Wunden eingesetzt. Dabei finden vor allem die Arten *Echinacea purpurea*, *pallida* und *angustifolia* Verwendung.

Beim Purpursonnenhut wird der ausgepresste Saft der oberirdischen Pflanzenteile verwendet. Ein Aufguss ist ebenso möglich.

Es wird angenommen, dass Sonnenhut steigernd auf das Immunsystem wirkt. Dies soll unter anderem durch Erhöhung der Zahl der weißen Blutkörperchen (Granulozyten, T-Lymphozyten) geschehen.

\*

Ysop (*Hyssopus officinalis*)

Familie: Lippenblütler (Lamiaceae)

Unterfamilie: Nepetoideae

Gattung: *Hyssopus*

Josefskraut, Eisop

### Beschreibung

Ysop ist ein Halbstrauch, dessen Blätter und Blüten werden zu Würz- und Heilzwecken genutzt. Die Pflanze gedeiht besonders in sonnigen Lagen auf kalkhaltigen Böden und kann im Garten problemlos kultiviert werden. Aufgrund seines leicht bitteren Geschmacks wird Ysop als Zutat für

Liköre (beispielsweise Chartreuse) genutzt. Ysop verleiht dem Honig eine äußerst angenehme Geschmacksnote. Aus diesem Grund wird er häufig in der Nähe von Bienenstöcken angepflanzt.

### Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält Ätherisches Öl (unter anderem Pinocamphon, Pinen und Chemphen), Glykoside, Gerbstoffe, Cholin und die Flavonglykoside Diosmin und Hesperidin.

### Ysop in der Pflanzenheilkunde

Etwa im 9. Jahrhundert soll Ysop von Mönchen nach Deutschland gebracht worden sein. Bei den Heilkundigen des Mittelalters

erfreute sich Ysop großer  
Beliebtheit: als Kompresse zur  
Stärkung müder Augen, als Würze  
zur Anregung der Verdauung, als  
Aufguss zur Hustenlinderung.

Ysop wird auch bei Erkrankungen  
der Luftröhre eingesetzt: Schon  
Hippokrates empfahl zur Linderung  
einer Mandelentzündung den  
Rauch eines Ofens einzuatmen, in  
dem neben Schwefel und Erdpech  
Ysop verbrannt wurde. Als leicht  
harntreibendes Mittel hilft es  
jedoch auch gegen Rheumatismus,  
gegen Wassersucht und gegen  
Nierensteine. Bei Heuschnupfen  
oder heuschnupfenähnlichen  
Symptomen, die auf eine Fell- oder  
Hausstauballergie zurückzuführen  
sind, soll sich ein Aufguss bewährt  
haben, der zu gleichen Teilen aus  
Ysop, Sonnenhut (Echinacea),

Holunderblüten und Augentrost besteht. Davon trinkt man täglich drei frisch aufgebraute Tasse (ein Teelöffel der Mischung pro Tasse).

Wesentlich für den Heilerfolg ist die regelmäßige Anwendung. Ysop in Essig gekocht war früher auch ein viel verwendetes

Betäubungsmittel. Man gab es, um Schmerzen zu lindern. In abgelegenen Bergdörfern ist es heute noch manchmal üblich, bei Zahnschmerzen den Mund mit Ysopessig zu spülen.

\*

Echter Baldrian ( *Valeriana officinalis* )

Familie: Baldriangewächse  
(Valerianaceae)

Gattung: Baldrian (Valeriana )

Baldrian ist ein Attribut des Gottes Baldur, dem Lichtgott und Sohn der germanischen Göttermutter Frigg.

Ob der Name mit Baldur zusammenhängt, ist noch nicht endgültig geklärt. Im Volksmund heißt die Pflanze auch Katzenkraut, Stinkwurz, Hexenkraut, Augenwurzel, Mondwurz, Bullerjan, Tolljan, Katzenwargel.

Aussehen und Inhaltsstoffe

Echter Baldrian ist eine horstbildende Rhizomstaude. Die Pflanze trägt kleine weiß oder

rosafarbene Blüten in rundlichen  
Trugdolden, die auf den  
Stengelspitzen stehen (Mai/ Juni )  
erscheinen und hat sattgrüne,  
gefiederte und lanzettförmige  
Blättchen.

Baldrian enthält u.a. ätherisches Öl  
(neben Valerensäure u.a. auch die  
Isovaleriansäure, Valepotriate und  
Alkaloide.

### Verbreitung

Baldrian kommt in ganz Europa  
vor, ostwärts bis nach Russland und  
Westasien. Baldrian ist sehr  
frostbeständig und gedeiht in  
Sonne oder Halbschatten in fast  
jedem Boden. Als  
Feuchtbodenpflanze ist Baldrian  
häufig entlang von Gewässerläufen



zu finden.

### Verwendung als Heilkraut

Verwendung findet das gesamte Wurzelwerk mit seinen Verzweigungen. Er wird zwischen August und Oktober ausgegraben, getrocknet, zerkleinert und sicher vor Katzen aufbewahrt. Beim Trocknungsprozeß entströmt der charakteristische Geruch, der auf Katzen unwiederstehlich wirkt.

„Baldrianwasser des Morgens nüchtern...bewahret denselben Tag vor der giftigen Contagion dess bösen pestilenzischen Luffts.“

In der Volksmedizin zählt er in manchen Gegenden zu den Augenpflanzen. Augenwurz wurde er genannt und als „Augenbündeli“ um den Hals getragen. Dieses Kräuteramulett galt als Mittel bei entzündeten Augen. In Siebenbürgen kaute man gegen trübe Augen Baldrianwurzeln und hauchte den Atem dann über die Augen.

Auf die nervenberuhigende Wirkung der Pflanze ist man erst Anfang des 17. Jahrhunderts aufmerksam geworden. Baldrian gilt auch heute noch als hervorragendes Nervenentspannungsmittel, das ohne Bedenken verwendet werden kann.

## Baldrian im Brauchtum

Bei den nordischen Völkern wurde Baldrian als stark aromatisch riechende Pflanze zum Schutz vor bösen Geistern über die Tür gehängt. Die altgermanische Göttin Herta stellten sich unsere Vorfahren mit einem Baldrianstengel in der Hand auf einem Hopfenranken gezäumten Edelhirsch reitend vor. Wer Baldrian bei sich trug, galt als unempfindlich gegen Hexenzauber und geschützt vor dem Teufel. Man war auch der Überzeugung, daß sich ein im Zimmer aufgehängtes Baldrianbüschel bewegen würde, sobald eine Hexe das Zimmer beträte. Baldrian in den Bienenkorb gelegt, sollte das Schwärmen der Bienen verhindern und weitere

anlocken.

Baldrian taucht auch zusammen mit Bibernelle als geweissagtes Heilmittel in vielen Pestsagen auf:  
„Eßt Bibernellen und Baldrian  
so geht euch die Pest nicht an“

Baldrian stand in dem Ruf, Zorn zu erregen, wenn er ein wenig gekaut würde. Ein Scharfrichter, der ein für seinen Beruf unübliches weiches Herz hatte, mußte deshalb vor jeder Hinrichtung auf dieser Wurzel kauen ....

\*

Melisse/Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

Familie: Lippenblütler (Lamiaceae)

Unterfamilie: Nepetoideae

Gattung: Melissen (Melissa)

## HERKUNFT/HABITUS

Die Zitronenmelisse oder Melisse ist eine aus Südeuropa stammende Staude und wird etwa 60 cm groß. Sie liebt gut durchlässigen, feuchten Boden in der Sonne oder im Halbschatten. Während oder nach der Blüte wird die Pflanze zurückgeschnitten, um frischen Laubaustrieb zu fördern.

## Inhaltsstoffe

Melisse enthält ätherisches Öl  
(Hauptbestandteile Citral und  
Citronellal), Gerbstoffe,  
Bitterstoffe, Harz.

## Zitronenmelisse in der Pflanzenheilkunde

Melisse wird seit mehr als 2.000  
Jahren in der Heilkunde  
hochgeschätzt. Plinius bezeichnet  
Melisse in seiner *Naturalis historica*  
als Mittel gegen Hysterie und  
Paracelsus nennt Melisse „das beste  
Kräutlein für das Herz“. Arabische  
Ärzte haben sie bei  
Angstzuständen, nervös bedingten  
Kopfschmerzen und  
Herzproblemen eingesetzt. Die  
Araber waren es auch, die im 10.  
Jahrhundert die Melisse nach  
Spanien brachten. Von dort fand  
die Melisse Einzug in die

## Klostergärten.

Wissenschaftlich anerkannt ist die heilende Wirkung von Melisse bei Unruhezuständen und Einschlafstörungen. Besonders empfehlenswert ist eine Anwendung zusammen mit Hopfen und Baldrian. Medizinisch anerkannt ist auch die Wirksamkeit von Melissenextrakt in Form einer Creme gegen Lippenherpes. Frühzeitig angewendet, lassen die lästigen Beschwerden rasch nach, die weitere Infektion von gesunden Zellen mit Herpes-Viren wird unterbrochen, und vorhandene Herpesbläschen heilen meist rasch ab.

Melisse im Brauchtum  
Melissenblätter aufs Herz

gebunden, heilen von  
Liebeskummer. Zitronenmelisse ist  
das Kraut der Wissenschaftler, das  
den Studenten gegeben wurde, um  
ihren Verstand und ihre  
Erinnerungsvermögen zu schärfen.

\*

Ringelblume ( *Calendula officinalis*)

Familie: Korbblütengewächse  
(Asteraceae)

Unterfamilie: Röhrenblütler  
(Asteroideae)

Tribus: Calenduleae

Gattung: Ringelblumen (*Calendula*)



## Beschreibung

Die Ringelblume wird bis zu 50cm hoch, ist meist einjährig und hat einen aufrechten, verzweigten Stengel mit breiten, lanzettförmigen, filzartig behaarten Blättern. Die Blüten sind je nach Sorte gefüllt oder nicht gefüllt und hellgelb bis dunkelorange gefärbt. Die Blütezeit reicht vom Juni bis in den Oktober/ November, wenn die ersten stärkeren Fröste auftreten.

## Ringelblume in der Pflanzenheilkunde

Die Ringelblume wird als Salbe bei Wunden und Entzündungen verwendet. Die antibakteriellen Eigenschaften der Ringelblume verhindern, dass sich Verletzungen

und offene Wunden entzünden und eitern.

Sehr beliebt in der Volksmedizin: Ringelblumenbutter, eine Mischung aus gleichen Teilen zerquetschter Blüten und Ziegenbutter. Diese Mischung soll bei Wundheilungsstörungen, offenem Bein, Entzündungen sowohl an der Mundschleimhaut als auch im Rachenraum helfen sowie Bauchweh und Gelenk- und Muskelschmerzen lindern.

Bei unregelmäßiger Periode sollte eine Woche vor dem errechneten Beginn der Regel zweimal täglich Ringelblumenaufguss getrunken werden ( 1 l Wasser 3 EL Blütenblätter ). Frische, zerdrückte

Ringelblumenblätter bringen Warzen zum Verschwinden, wenn man sie täglich damit einreibt.

Ringelblumentinktur hilft bei der Bildung neuer Haut nach Sonnenbrand. ( 5 – 7 gehäufte EL Ringelblumenblüten in 1 Liter gutem Branntwein 3 bis 4 Wochen ziehen lassen und abseihen)

### Ringelblume im Brauchtum

Ringelblumen symbolisieren Anmut und Schönheit sowie treue Liebe. Bei vielen Völkern steht die Ringelblume als Friedhofsblume in hohem Ansehen; sie ist ein Symbol für die Unvergänglichkeit, weil sie den ganzen Sommer und Herbst über blüht und bisweilen kann man noch Weihnachten die goldgelben

Blütenköpfe sehen.

Es ist die Blume, die man klassischerweise für die Frage Er liebt mich, er liebt mich nicht verwendet. Das Abpflücken der Blumen soll allerdings Gewitter hervorbeschwören. Die Ringelblume soll sich auch zur Liebesweissagung im Traum verwenden lassen: Gemeinsam wird sie mit Sommerkräutern getrocknet, gemahlen und mit Honig und Essig zu einer Salbe verarbeitet. Junge Frauen trugen die Salbe auf, bevor sie zu Bett gingen um von ihrer großen Liebe zu träumen.

\*

Große Brennessel (*Urtica dioica*)

Familie: Brennesselgewächse  
(*Urticaceae*)

Tribus: *Urticeae*

Gattung: Brennesseln (*Urtica*)

(Auswahl)

Große Brennessel (*U. dioica*)

Kleine Brennessel (*U. urens*)

Pillenbrennessel (*U. pilulifera*)

Sumpfbrennessel (*U. kioviensis*)

Geschwänzte Brennessel (*U. dubia*)

Sibirische Hanfnessel (*U.*  
*cannabina*)

## Beschreibung

Brennesseln werden je nach Art, Standort und Nährstoffsituation zehn bis 250 Zentimeter hoch. Ihre Stengel sind zumeist unverzweigt und mit Brenn- oder Borstenhaaren besetzt.

## Quaddelbildung

Serotonin, Histamin, Acetylcholin, Methansäure und Natriumformiat ergiessen sich als Coccktail in die Haut. Der Hauptwirkstoff, der für die Quaddelbildung verantwortlich ist, ist bislang nicht bekannt.

Bereits ein Zehntausendstel Milligramm dieser Flüssigkeit reicht aus, um die bekannte Wirkung zu erzielen.

## Verbreitung

Die Brennesseln sind nahezu weltweit verbreitet. Einzelne Arten sind nicht überall zu finden. Die Große Brennessel kommt schwerpunktmäßig in Stauden- und ausdauernden Wildkrautfluren vor, aber auch in Bruch- und Auenwäldern. Sie ist eine Zeigerpflanze für hohe Stickstoff-Vorkommen im Boden und besiedelt als Pionierpflanze sehr schnell Flächen. Viele Arten leben auch als Bodenpflanzen, vornehmlich in tropischen und subtropischen Wäldern.

## Brennessel in der Pflanzenheilkunde

Die mehrjährige Große Brennessel

ist eine der ältesten Heilpflanzen mit einem breiten Wirkungsspektrum und gilt heute längst nicht mehr nur als Wildkraut, sondern auch unter Wissenschaftlern wieder als eine „Königin unter den Heilpflanzen“. Die Pflanze enthält als wirksame Bestandteile viel Vitamin C und Provitamin A, Caffeoyl-Chinasäuren, beispielsweise Caffeoyl-Apfelsäure, Mineralsalze, besonders Kalzium- und Kaliumsalze, Gerbstoffe wie Kiesel- und Ameisensäure, Magnesium, Eisen, Chlorophyll, Schleim, Acetylcholin, Wachs und ätherische Öle sowie biogene Amine wie Histamin und Serotonin als Bestandteil des Nesselgiftes. Sie wirkt blutreinigend, blutbildend und harntreibend.



Die Caffeoyl-Chinasäuren wirken schmerzlindernd, adstringierend und entzündungshemmend, was die Medizin vor allem zur Linderung von Arthroseschmerzen und Gelenkrheumatismus nutzt; außerdem werden Brennnesseln therapeutisch eingesetzt bei Erkrankungen der Atmungsorgane und Magen-Darm-Katarrh mit Kolikschmerzen.

Für die harntreibende Wirkung sind vor allem die Kaliumsalze verantwortlich. Besonders die Wurzel gilt als wichtiges Mittel bei Prostatabeschwerden, da sie die Prostata entstaut, wodurch das Urinieren leichter fällt. Auch andere Erkrankungen der Harnorgane werden mit

Brennnesselpräparaten behandelt.  
Bei Blutarmut soll die kurmäßige  
Einnahme von Brennnesselsaft  
helfen.

Daneben setzt die Volksmedizin die  
Brennnessel zur Anregung des  
Milchflusses bei Stillenden, bei  
Haarausfall, Hautausschlägen,  
Allergien, Osteoporose und  
Wechseljahrsbeschwerden sowie  
bei Blutarmut und Erschöpfung ein.  
In Milch gekochte Wurzeln werden  
gegen Ruhr und Durchfall  
empfohlen. Früher kam die  
Brennnessel auch zur Bekämpfung  
und Vorbeugung von Skorbut zum  
Einsatz.

Warnhinweis:

Bei eingeschränkter Herz- und

Nierentätigkeit sollte eine  
Durchspülungstherapie nur nach  
Rücksprache mit einem Arzt  
erfolgen!

### Brennessel im Brauchtum

Am Gründonnerstag Gemüse aus  
Brennnesseln zu essen soll für das  
folgende Jahr vor Geldnot schützen.

Fünf Nesselblätter in der Hand zu  
halten, um frei von Furcht und bei  
kühlem Verstand zu bleiben.

Am Johannistag  
Brennnesselpfannkuchen zu essen,  
um gegen Nixen- und Elfenzauber  
gefeit zu sein.

Am 1. Januar Brennesselkuchen  
zu essen, um sich ein gutes Jahr zu  
sichern.

\*

Silber-Linde (*Tilia tomentosa*)

Familie: Malvengewächse  
(Malvaceae)

Unterfamilie: Lindengewächse  
(Tilioideae)

Gattung: Linden (*Tilia*)

(Auswahl)

Winterlinde (*Tilia cordata*)

Sommerlinde (*Tilia platyphyllos*)

Silber-Linde (*Tilia tomentosa*)

## Verbreitung/Beschreibung

Linden sind sommergrüne Laubbäume. Die Pflanzen werden bis zu 30 m hoch und erlangen einen Durchmesser von bis zu einem Meter.

Linden kommen ausschließlich auf der Nordhalbkugel vor. Ihr Verbreitungsgebiet umfasst Europa, das westliche Zentralasien, Ostasien sowie Nordamerika und Mittelamerika.

## Geschichte

Viele Orte in Mitteleuropa hatten früher ihre Dorflinde, die das Zentrum des Ortes bildete und Treffpunkt für den Nachrichtenaustausch und die

Brautschau war. Anfang Mai wurden meist Tanzfeste unter diesem Baum gefeiert.

Allerdings wurde hier auch meist das Dorfgericht abgehalten, eine Tradition, die auf die germanische Gerichtsversammlung, das Thing, zurückgeht. Die Linde ist deshalb auch als „Gerichtsbaum“ oder „Gerichtslinde“ bekannt. Anders als die Stiel-Eiche gilt sie als weibliches Wesen, daher fiel das Urteil unter der Linde meist „lind“, also milde aus. Bei den Germanen galt die Linde als heiliger Baum.

## Wirkung und Anwendung

Lindenblüten gehören zu den bekanntesten Hausmitteln. Die schweißtreibende und

krampflösende Wirkung helfen und lindern bei mit Fieber verbundenen Krankheitszuständen. Sie werden oft auch als Genußmittel getrunken. Wegen ihres Schleimstoffgehaltes ist die Lindenblüte bei Husten und Halsschmerzen zu empfehlen.

### Heißer Aufguß:

1 Eßlöffel voll mit einer Tasse Wasser aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. 2-3 Tassen, mit Kandis oder Honig gesüßt, tagsüber möglichst warm trinken.

Kombination mit  
als Schweißtreibender Aufguss bei  
Fieber: Kamille, Holunder

\*

Schwarzer Holunder (*S. nigra*)

Familie: Geißblattgewächse  
(Caprifoliaceae)

Gattung: Holunder (*Sambucus*)

Elder, Ellhorn, Eller, Flieder,  
Fliederbeerbusch, Holler, Hölder,  
Holderbaum, Holderbusch,  
Keiseken

### Beschreibung

Der Schwarze Holunder ist ein zwei bis sieben Meter hoher Strauch mit starker Verzweigung, das feingesägte Laub ist gegenständig und



unpaarig gefiedert. Die einzelnen Blattfieder sind etwa 30 Zentimeter lang und bestehen aus meist fünf oder sieben Einzelblättern, die elliptisch und am Rand gesägt sind. Diese sind jeweils bis etwa 12 Zentimeter lang. Die Blätter entwickeln sich etwa im März oder April des Jahres. Ab Juni bis in den Juli erscheinen am jungen Holz weiße Blüten an bis zu 30 cm großen flachen Dolden. Aus ihnen bilden sich im August und September die anfangs roten, später schwarzen Vitamin-C-reichen, ungefähr sechs Millimeter großen Beeren (eigentlich Steinfrüchte), mit jeweils drei Samen und burgunderrotem Saft. Die Beeren sind nach dem Abkochen oder Vergären essbar, da das vor allem in den grünen Teilen der Pflanze enthaltene Sambunigrin, das

Blausäure abspaltet, so abgebaut wird.

## Vorkommen

Der Schwarze Holunder ist eine der in Mitteleuropa häufigsten Straucharten. Ebenfalls anzutreffen ist er in Westsibirien, dem Kaukasus und Kleinasien. Von Vorteil dafür ist sicher seine Robustheit und Anspruchslosigkeit. Holunder ist ausgesprochen frosthart und gedeiht gut im Halbschatten auf Unkraut- und Ruderalfluren, Waldlichtungen oder an Wegrändern, schätzt jedoch insbesondere mittelschwere bis sandige, stickstoffreiche und frische, schwach saure Lehmböden.

## Holunder als Heilmittel

Holundersaft und die Holunderbeeren, aber auch Tees aus Rinde und Blütenständen gelten als probate Hausmittel gegen Erkältung und finden bis heute Anwendung. Als Faktoren dieser Wirkung gelten die in den Früchten enthaltenen Vitamine C und B, Fruchtsäuren, ätherische Öle, die auch in den Blüten enthalten sind, Flavonoide und vor allem das farbgebende Anthocyan. Dieses Antioxidativ schützt die Zellmembranen vor Veränderungen durch freie Radikale und verlangsamt so den Alterungsprozess der Pflanzenzellen wie auch der Zellen des menschlichen Konsumenten.

Die ätherischen Öle mit ihren

Aromakomplexen wirken leicht  
schweißtreibend und  
schleimlösend. Auch bei  
Magenbeschwerden wird  
Holundertee in der Hausmedizin  
erfolgreich angewandt.

Pflanzenschutz: Ein Aufguss aus  
den Blättern des Hollers wirkt  
wahre Wunder gegen  
mehltaubefallene und  
mehltauanfällige Pflanzen. Tüchtig  
einnebeln und mit dem Sud  
nachbehandeln.

### Unterarten

Es existiert die Unterart *S. n.*  
*palmensis*, die endemisch in den  
Lorbeerwäldern der Kanarischen  
Inseln vorkommt und vom

Aussterben bedroht ist.

\*

Echter Beinwell (*Symphytum officinale*)

Familie: Boretschgewächse  
(*Boraginaceae*)

Gattung: Beinwell (*Symphytum*)

Beinwell wird auch als Arznei-  
Beinwell, Schwarzwurz oder  
Comfrey bezeichnet.

Beschreibung

Die mehrjährige Rhizomstaude

wird 30-100 cm hoch. Die Stengel sind aufrecht, ästig und sind steif behaart. Die Blüten sind nickend, rosa/ violette oder gelblich weiß. Die Krone wird etwa 15 mm lang mit sehr langen Schlundschuppen. Die Blätter sind borstig behaart, eibis lanzettförmig und werden ca 25 cm lang.

### Vorkommen

Feuchte Wiesen, Ufer, Auenwälder und Moorwiesen. Beinwell ist in Europa und Asien verbreitet. In Südeuropa eher selten und im Norden oft nur eingebürgert.

### Inhaltsstoffe

Zu den Inhaltsstoffen zählen Schleim- und Gerbstoffe,

Asparagin, Allantoin, Alkaloide,  
ätherisches Öl, Harz und  
Kieselsäure.

### Verwendung in der Pflanzenheilkunde

Die wundheilende, adstringierende  
Eigenschaft beruht zum Teil auf  
den Gehalt an Allantoin. Es regt die  
Zellteilung an und unterstützt so  
innerlich als auch äußerlich die  
Wundheilung. Allantoin bewirkt  
eine Verflüssigung der  
Wundsekrete und dadurch kann es  
zu einer besseren Neubildung von  
Gewebe kommen. Als Kompresse  
wirkt Beinwell auch  
schmerzstillend. Beinwell darf nicht  
auf tiefe Wunden aufgebracht  
werden, da es sonst passieren kann,  
dass die oberen Gewebsschichten  
vor den unteren heilen und dieses

kann zu Abszessen führen

Wird die Wurzel der Pflanze gekaut, werden die Geschmacksnerven anästhesiert und es tritt eine deutliche Verminderung der Geschmacksempfindens ein.

Beinwell enthält auch Pyrrolizidinalkaloide, die mutagene bzw. kanzerogene Effekte haben. Aus diesem Grund soll Beinwell längere Zeit nicht innerlich angewendet werden; die käuflich erhältlichen Beinwellextrakte sollen äußerlich nicht länger als vier bis sechs Wochen angewendet werden.

\*



# Taraxacum officinale - Gemeiner Löwenzahn

Familie: Korbblütengewächse  
(Asteraceae)

Unterfamilie: Cichorioideae

Gattung: Löwenzahn (Taraxacum)

Pusteblume, Hundebblume, Kuhblume, Maiblume oder Milchscheck genannt, in Thüringen volkstümlich auch Milchbusch, im Schweizerischen auch Saublume, Schwiiblume, Säutätsch oder Chrottepösche. In Teilen der Eifel heißt der Löwenzahn Eierpetsch

und Backenzahn.

## Beschreibung

Löwenzahn wird zwischen 10 und 60 cm hoch. Die Blätter sind recht variabel meist schrotsägeförmig, jedoch manchmal auch ganzrandig und stehen in einer grundständigen

Rosette. Am Ende des hohlen, milchsaftführenden Stengels steht jeweils nur ein gelber Blütenkopf.

Der Blütenkopf ist nur bei Sonnenlicht geöffnet und besteht ausschließlich aus Zungenblüten. Die äußeren Hüllblätter sind stets zurückgeschlagen. Die Blütezeit erstreckt sich von April bis Oktober.

Die Pflanze ist mit der bis zu zwei

Meter tief wurzelnden Pfahlwurzel  
eine Pionierpflanze. Er kann selbst  
ohne Befruchtung in seinen  
Samenanlagen Embryonen bilden.  
Somit ist die geschlechtliche  
Fortpflanzung durch eine  
ungeschlechtliche ersetzt worden.

### Vorkommen

Die Pflanze ist sehr häufig, sie  
wächst auf Wiesen, an Wegrainen  
und in Gärten. Sie ist  
stickstoffliebend. Beheimatet ist der  
Löwenzahn in Europa, Asien und  
Nordamerika. In anderen Teilen  
der Welt ist er als Kosmopolit  
ebenfalls eingewandert.

### Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe sind Bitterstoffe

(Taraxacin), Inulin, Cholin, Vitamin C und Vitamin B2, Harze, Triterpene (Taxasterolderivate) und ein hoher Kaliumgehalt. Als wichtigster Bestandteil gilt das Taraxacin, das in Wurzel und Kraut enthalten ist.

### Verwendung

Der Milchsaft wurde früher zur Behandlung von Augenkrankheiten verwendet (griechisch taraxis = Augenentzündung und akeomai = ich heile).

Löwenzahn wird zur Zellstoffwechselaktivierung genutzt.

Er ist ein Cholergikum (Gallenmittel) und somit magensaftanregend, fördert Gallesekretion und die Entleerung der Gallenblase, ist

pankreassaftanregend und regt die Ausscheidung über Leber und Niere (diuretische Wirkung) an.

## Volksheilkunde

In der Volksheilkunde wird Löwenzahn zur Blutreinigung, bei rheumatischen Erkrankungen, Gicht, Ekzemen, Lebererkrankungen und zur Diurese angewendet. Wie beim Schöllkraut (*Chelidonium majus*) wurde der Milchsaft auch zur Behandlung von Warzen gebraucht.

Löwenzahn wird auch zur Vorbeugung gegen Rheuma verwendet. Seine Harntreibende Wirkung ist legendär.

Durch das frühe Erscheinen der Blüten ist diese Art eine wichtige Bienenweide, die der Entwicklung der Bienenvölker im Frühjahr dient aber auch bei größeren Vorkommen eine Frühtracht - Honigernte ermöglicht.

\*

Guter Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*)

Familie: Fuchsschwanzgewächse  
(Amaranthaceae)

Gattung: Gänsefuß (*Chenopodium*)

## Beschreibung

Die mehrjährige, geruchlose Pflanze wird etwa 30-80 cm hoch und besitzt einen aufrechte Stängel.

Guter Heinrich besitzt ein rübenartiges starkes Rhizom und eine fleischig-weiße Pfahlwurzel.

Die großen, wechselständigen Blätter werden 5-11 cm lang und sind dreieckig bis spießförmig, fast ganzrandig, langgestielt, spitz oder stumpf, anfangs etwas mehlig, später dunkelgrün. Die kleinen, grünlichen, unscheinbare Blüten (April -Oktober) sind zwittrig oder eingeschlechtlich weiblich. Sie sitzen zahlreich in verlängerten, pyramidenförmigen Blütenständen (ca. 5 cm lange Scheinähren). Die Samen sind rotbraun.

## Vorkommen

Die Pflanze ist in ganz Europa verbreitet und bevorzugt stickstoffreiche, frische Hochstaudenfluren und Lägerflure bis in die subalpine Höhenstufe.

Ursprünglich in den Alpen beheimatet, gelangte die Pflanze als Kulturfolger in das Flachland und ist somit in dörfliche Ruderalgesellschaften eingewandert. Durch die Verstädterung der Dörfer ist die Art stark zurückgegangen.

## Heilpflanze

Die Heilpflanze, die als abführend, blutreinigend und erweichend gilt, enthält Eisen und Vitamin C. Sie war früher arzneilich gegen



Hauterkrankungen eingesetzt.

\*

Gänseblümchen (*Bellis perennis*)

Familie: Korbblütengewächse  
(Asteraceae)

Unterfamilie: Röhrenblütler  
(Asteroideae)

Tribus: Astereae

Gattung: Gänseblümchen (*Bellis*)

Angerbleamerl, Augenblümchen,  
Himmelsblume, Maiblume,  
Marienblümchen, Maßliebchen,  
Mondscheinblume, Morgenblume,

# Osterblume, Regenblume, Sonnenblümchen und Tausendschön.

## Beschreibung

Das Gänseblümchen ist eine ausdauernde, bis zu 20 cm große, krautige Pflanze, teilweise stark basal verzweigt und reichlich mit Adventivwurzeln ausgestattet. Die Blätter wachsen in einer dichten Blattrosette, sind grundständig, oval, spatelförmig bis verkehrt eiförmig; gestielt; sattgrün und 1-6cm lang. Was man beim Gänseblümchen für die Blüte hält, ist eigentlich ein Blütenstand (Blütenköpfchen) aus mehreren Hundert Einzelblüten. Das Köpfchen richtet sich aufgrund des

Heliotropismus immer nach der Sonne und schließt sich bei schlechtem Wetter und abends.

## Vorkommen

Das Gänseblümchen ist ursprünglich nur in Europa (mediterran) beheimatet. Bevorzugte Standorte sind Weiden, Parkrasen und Gärten auf nährstoffreichem Untergrund, auf bewachsenen Bahndämmen.

## Heilwirkung

Die Röhrenblüten enthalten den Wirkstoff Saponin, ätherisches Öl, Bitterstoff und Schleim. Bekannt ist die blutreinigende Wirkung des Gänseblümchens, welches traditionell als Heilmittel bei

Hauterkrankungen und Leberleiden eingesetzt wird. Wegen der oben genannten Inhaltsstoffe ist es auch entwässernd und als Frühjahrskur geeignet.

### Brauchtum

Baldurs Auge, Sonnenblümchen

In der nordischen Mythologie war das Gänseblümchen unter anderem der Frühlingsgöttin Ostara (über deren Existenz sich gestritten wird ) gewidmet. Die germanischen Stämme im nebligen Norden bekamen das klare Blau des Himmels nur selten zu Gesicht.

Ihnen verkündete das Gänseblümchen mit dem Öffnen seines Blütenkelches die Anwesenheit des Sonnengottes Baldur. Sie gaben ihm den Namen

Baldurs Auge oder Baldurs Braue,  
auch die Volksnamen  
Augenblümchen oder  
Sonnenblümchen geben einen  
Hinweis auf diese Assoziation.

Die Gans und die Gänsemagd und  
damit der Name Gänseblümchen  
entspringt dem imaginativen  
Denken der Kelten: Die Gans, deren  
jährliche Migration der Sonne folgt,  
gehört ebenso zur Sonne wie das  
Gänseblümchen. So ist die  
kosmische Göttin, die kosmische  
Gänsemagd, die wie das  
Dorfmädchen das Federvieh am  
Morgen (Frühling) auf die grüne  
Wiese und am Abend (Herbst)  
wieder in den dunklen Stall treibt,  
in den Blumen vertreten, und am  
besten in den Blumen, die auf dem  
Dorfanger immer zu blühen

scheinen.

Wahrscheinlich keltischen Ursprungs ist der Glaube, dass der Genuss der kleinen Pflanze das Wachstum dämpfen kann. Eine irische Sage erzählt von der Fee Milkah, die dem Kind des Königs heimlich

„Gänseblümchenspeise“ zu essen gibt, damit es nie erwachsen wird.

Noch heute gibt es auf den britischen Inseln und bei Zigeunern den Brauch, jungen Welpen Gänseblümchen zu fressen zu geben, damit sie nicht groß werden.

Das Gänseblümchen ist eines der ersten Frühlingsboten und es heißt, wer die ersten drei Gänseblümchen im Frühjahr isst, wird das restliche

Jahr von Zahnschmerzen,  
Augenbeschwerden und Fieber  
verschont. Und wer getrocknete  
Gänseblümchen bei sich trägt, die  
am Johannistag mittags zwischen  
12 und 13 Uhr gepflückt wurden,  
dem geht keine wichtige Arbeit  
schief.

\*

Leonorus cardiaca-Herzgespann

Familie: Lippenblütengewächse  
(Lamiaceae)

Unterfamilie: Lamioideae

Gattung: Leonorus

## Beschreibung

Herzgespann ist eine ausdauernde Pflanze, die bis zu 1,20 m hoch wird. Im Juni bis September erscheinen rosa bis cremeweiße Blüten. Die Blätter sind gegenständig, von mittelgrüner Farbe und an der Unterseite flaumig behaart. Die Botanische Bezeichnung *Lonorus* (gr.) bedeutet Löwenschwanz und weist auf die Form der Blätter hin.

## Vorkommen

Das Herzgespann kommt in fast ganz Europa, Vorder- und Mittelasien vor. Sie war früher eine häufige Zierpflanze des Bauerngartens.



## Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, die Bitterstoffe  
Leocardin und Terpene, Flavonoide  
wie Rutin und Quercitrin,  
Kaffeesäureverbindungen und  
ätherisches Öl.

## Heilwirkung

Herzgespann fand in Mitteleuropa  
im späten Mittelalter Verwendung .  
Schon im ersten in deutscher  
Sprache verfaßten Kräuterbuch  
(1485) wird es erwähnt und bei  
Magendrücken und Herzkrämpfen  
empfohlen.

In der modernen  
Pflanzenheilkunde wird es ähnlich  
verwendet. Es gilt als Tonikum bei  
Beschwerden in den Wechseljahren

und bei Herzschwäche.

In größeren Mengen ist Herzgespann **GEFÄHRLICH** und sollte daher nur unter ärztlicher Aufsicht genommen werden. Während der Schwangerschaft darf es auf keinen Fall verwandt werden. Es stimuliert den Uterus und kann daher abtreibend wirken. Es wird deswegen gelegentlich während der Wehen eingesetzt.

### Herzgespann im Brauchtum

Nach Bocksch gab es in Mecklenburg einen volkstümlichen Heilzauber, bei dem Herzgespann in einer Kanne Bier zum Sieden gebracht wurde und gegen Geschwülste gebraucht wurde.

\*

Fieberklee (*M. trifoliata*)

Familie: Fieberkleegewächse  
(Menyanthaceae)

Gattung: Menyanthes

### Beschreibung

Fieberklee ist eine ausdauernde, halbsubterrestische oder terrestrisch wachsende Sumpfpflanze mit kriechendem Wurzelstock. Die Blätter dieser Pflanzen sind in drei sattgrüne Teilblättchen (Kleeähnlichkeit) unterteilt, die an dunklen Stengeln sitzen. Aus rosa Knospen entstehen kleine, weiße,

gefranste Blüten, die in aufrechten Trauben sitzen.

Die Pflanze kennzeichnet sich durch Anpassung an den Sumpfstandort. Die Stängel und Blattstiele sind hohl (dienen der Durchlüftung) und die Pflanze enthält einen Gerbstoffgehalt bis 7 % (Fäulnishemmung).

### Inhaltsstoffe

Fieberklee beinhaltet Bitterglykoside wie Menyanthin und Gentianin, Harze, Gerbstoffe, Saponine, Öle und Cholesterin.

### Heilwirkung

Durch den Gehalt an mehreren Bitterstoffen wird Fieberklee seit langem als Arzneipflanze genutzt,

die stark anhaltend bitter schmeckende Droge besteht aus den getrockneten und zerkleinerten Blüten. Verdauungsfördernd, appetitanregend, bei Galle- und Leberleiden. Früher wurde der Fieberklee – wie man schon aus dem Namen schließen kann – gegen Fieber verwendet, doch eine fiebersenkende Wirkung ist wissenschaftlich nicht nachweisbar.

\*

Zwerg-Seifenkraut (*Saponaria pumila*)

Familie: Nelkengewächse  
(*Caryophyllaceae*)

Genus: Seifenkraut (*Saponaria*)

Der Name leitet sich vom lat. *sapo*  
= Seife ab. Der Inhaltsstoff Saponin  
(im Rhizom 2-5 %) schäumt in  
wässriger Lösung  
(Wurzelabkochung) wie Seife.

Das Gewöhnliche Seifenkraut  
(*Saponaria officinalis*) wurde  
bereits im Altertum zum Waschen  
der Wolle und später auch zur  
Reinigung von Kleidern mit  
empfindlichen Farben verwendet.  
Schon Hippokrates kannte dieses  
Waschmittel.

## Beschreibung

Die Vertreter dieser Gattung weisen  
verwachsene Kelchröhren auf. Ihre

Kronblätter bestehen aus Nagel und Platte und besitzen oft Schlundschuppen.

### Arten (Auswahl)

Gewöhnliches Seifenkraut (*S. officinalis*)

Kleinblütiges Seifenkraut, Rotes Seifenkraut (*S. ocymoides*)

Zwerg-Seifenkraut (*S. pumila*)

### Zitrus-Schampoo

Das Seifenkraut mit dem Wasser aufkochen und die übrigen Zutaten unterschlagen, 10 Minuten ziehen

lassen, dann abfüllen.

2 EL Seifenkraut

1/2 L Wasser

2 EL Zitronen- oder Orangensaft

2 Dotter

2 Tropfen ätherisches Zitronenöl

\*

Enzian - Gentiana



Familie: Enziangewächse  
(Gentianaceae)

Gattung: Enziane (Gentiana)

Bergfieberwurzel, Bitterwurzel,  
Gelber Enzian, Jänzene, Jäuse,  
Sauwurz, Zergang, Zinzalwurz.

### Vorkommen

Die Gattung umfasst weltweit  
300–400 Arten, vorwiegend in den  
Gebirgen der nördlich gemäßigten  
Zonen, aber auch in den Anden.  
Enziane fehlen in Afrika. In Europa  
wachsen etwa 35 Arten vorwiegend  
in den Alpen.

## Arten

- o Gelber Enzian (*G. lutea*)
- o Tüpfel-Enzian (*G. punctata*)
- o Purpur-Enzian (*G. purpurea*)
- o Liegender Enzian (*Gentiana prostrata*)
- o Schwalbenwurz-Enzian (*G. asclepiadea*)
- o Lungen-Enzian (*G. pneumonanthe*)
- o Kreuz-Enzian (*G. cruciata*)
- o Clusius-Enzian, Kalk-Glocken-Enzian (*G. clusii*)
- o Kochscher Enzian, Silikat-Glocken-Enzian (*G. acaulis*)
- o Alpen-Enzian (*Gentiana alpina*)
- o Niedriger Enzian (*G. pumila*)

- o Frühlings-Enzian,  
"Schusternagerl" (*G. verna*)
- o Kurzblatt-Enzian (*G. brachyphylla*)
- o Rundblättriger Enzian (*G. orbicularis*)
- o Bayerischer Enzian (*G. bavarica*)
- o Triglav-Enzian (*G. terglouensis*)
- o Schleichers Enzian (*G. schleicheri*)
- o Schlauch-Enzian (*G. utriculosa*)
- o Schnee-Enzian (*G. nivalis*)
- o Ostalpen-Enzian, Ungarn-Enzian,  
Pannonischer Enzian,

Alle Enzianarten stehen unter Naturschutz, das heißt sie dürfen weder gepflückt noch ausgegraben

werden.

Laut Dioskorides soll der Illyrerkönig Gentius als erster ihre heilsamen Eigenschaften bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden erkannt haben. Ihm zu Ehren erhielt diese Heilpflanze ihren lbotanischen Namen.

Der Gelbe Enzian (*G. lutea*)

### Beschreibung

Der Gelbe Enzian ist eine 50 - 140 hohe und graugrüne, kräftige Staude. Die Blätter sind kreuzweise

gegenständig und mit 5-7 bogenförmigen Nerven versehen. Die goldgelben, gestielten Blüten stehen in einer 3-10blütiger Trugdolde, welche in den Achseln der Hochblätter wachsen.

Die Pflanze wächst sehr langsam und blüht erst mit zehn Jahren, kann aber 40–60 Jahre alt werden.

Die Blüten sind im Vergleich zu anderen Enzian-Arten sehr einfach gebaut. Der Nektar wird offen dargeboten. Bei den meisten Arten schließen sich die Blüten bei bewölktem Himmel und kühler Luft, auch bei Erschütterungen durch Hagel, Regen und starken Wind.

## Vorkommen

Diese Art ist in den Alpen und anderen Gebirgen von Mittel- und Südeuropas verbreitet. Der Gelbe Enzian ist kalkliebend und bevorzugt Weiden, Block- und Karflure von der Tallage bis in eine Höhe von 2.500 m.

### Verwendung

Die bis zu 1m lange und oft mehrere Kilo schwere Speicherwurzel ist fleischig verdickt und reich an Zuckern (z.B. Gentiobiose) und an wertvollen Bitterstoffen (Gentianopicrin und Amarogentin). Letztere sind Schutz vor Tierfraß. Arzneilich wird die Wurzel als Bittermittel, z.B. als appetitanregender Magenbitter und für Schnaps verwendet.

Zur Herstellung des Enzianschnapses wird vor allem diese Art verwendet und auch gezielt angebaut, da sie von allen Enzian-Arten den stärksten Gehalt an Bitterstoffen hat. Ein Extrakt schmeckt noch in einer wässrigen Verdünnung von 1:200.000 deutlich bitter.

In der Volksmedizin gegen Fieber, Gicht, Hypochondrie, Malaria, Darmparasiten und Alkoholismus. Wegen den in der Enzianwurzel enthaltenen Bitterstoffen werden Zubereitungen zur Anregung der Verdauung bei Völlegefühl, Blähungen und bei Appetitlosigkeit eingesetzt. Durch Reizung der Geschmacksnerven kommt es reflektorisch zu einer Zunahme der Speichel- und

## Magensaftsekretion.

Da bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren die Anregung der Magensäureproduktion das Krankheitsbild verschlechtert, ist die Anwendung von Enzianwurzelzubereitungen kontraindiziert. Bei einzelnen entsprechend veranlagten Personen können gelegentlich Kopfschmerzen auftreten.

Die Wurzelstöcke werden zur Herstellung von Schnaps, als Bittermittel (Amarum), als Arzneimittel und zur Appetitanregung verwendet. Im Gegensatz zu den auf vielen



Flaschenetiketten abgebildeten blau blühenden Enzianen werden zur Schnapsbrennerei die großwüchsigen Arten, insbesondere der Gelbe Enzian (*Gentiana lutea*) verwendet, ebenso *G. purpurea*, *G. punctata* und *G. pannonica*.

\*

Löffelkraut (*Cochlearia officinalis*)

Familie: Kreuzblütengewächse  
(*Brassicaceae*)

Art: Löffelkraut (*Cochlearia*)

Bitterkresse, Skorbutkraut,  
Löffelblättchen, Löffelkresse.

## Vorkommen

Löffelkraut wächst im salzhaltigen Marschland, insbesondere in den höheren Zonen der Salzwiesen am Meer vor. Die Ausbreitung erstreckt sich von den Küsten der Arktis bis in die gemäßigteren Zonen der nördlichen Halbkugel und den Bergen Europas.

Verwandte sind Englisch-Löffelkraut (*Cochlearia anglica*) und Dänisch-Löffelkraut (*Cochlearia danica*). Es gehört zu den ersten Frühjahrsblüheren. In seinen Blättern sammelt es das Salz und stößt diese dann nach und nach vertrocknet ab. Löffelkraut gedeiht an einem sonnigen Platz ebenso gut

wie im Halb- oder Vollschaten. Es benötigt Feuchtigkeit. . Die Pflanzen werden etwa 30 cm hoch.

## Geschichte

Früher war es in fast allen europäischen Gärten heimisch, denn es war eine wirksame Pflanze gegen den Skorbut. Es wurde daher eingesalzen und fässerweise auf Seereisen mitgenommen. Sogar die Wikinger sollen sich diese Eigenschaften auf ihren Seefahrten zunutze gemacht haben.

## Inhaltsstoffe

Vitamin C, Glucocochlearin, Isothiocyanate, Bitterstoffe, Mineralstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle.

## Verwendung als Heilkraut

Löffelkraut hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit und Ermüdungen nach großen körperlichen Anstrengungen. Es soll blutstillend bei Blutungen im Mund- und Nasenraum wirken, der Aufguss der getrockneten Pflanze soll bei Gicht und Rheuma hilfreich sein.

\*

## Königskerze (Verbascum)

Familie: Braunwurzgewächse  
(Scrophulariaceae)

## Gattung: Königskerzen (Verbascum)

### Verwendung

Bereits Hippokrates erwähnt Verbascum für Wundbehandlungen. Die in der Pflanze enthaltenen Saponine sollen für Fische giftig sein, und laut Aristoteles betäubt der in ein Gewässer gestreute Samen die Fische und erleichtert so den Fischfang. Die Stengel wurden früher in Harz oder Pech getaucht und als langbrennende Fackel genutzt. In der Phytotherapie werden die auch "Wollblumen" genannten Blüten der Königskerze als schleimlösendes Mittel - als Einzeldroge oder in

Kräuteraufgussmischungen - bei  
Erkältungen verwandt.

Arten (Auswahl)

Purpur-Königskerze (*V.*  
*phoeniceum*)

Schaben-Königskerze,  
Schabenkraut (*V. blattaria*)

Dunkle Königskerze (*V. nigrum*)

Chaix-Königskerze (*V. chaixii*)

Woll-Königskerze (*V. alpinum*)

Heidefackel-Königskerze, Mehl-  
Königskerze (*V. lychnitis*)

Pracht-Königskerze (*V. speciosum*)

Flockige Königskerze (*V.*  
*pulverulentum*)

Windblumen-Königskerze (*V.*

phlomooides)

Großblütige Königskerze (V.  
densiflorum)

Kleinblütige Königskerze (V.  
thapsus)

Großblütige Königskerze  
(Verbascum densiflorum)

## Beschreibung

Die zweijährige Pflanze kann bis zu 3m hoch werden und blüht nur einmal. Es zeigt sich auch eine spezielle Trockenheitsanpassungen. Die Blätter sind runzlig-grubig und am Stengel herablaufend ( Regenableitung zur Wurzel).

Die Pflanze ist von einem dichten Filz bäumchenförmiger Haare überzogen der einen Einstrahlungs- und Verdunstungsschutz bewirkt.

Die Blüten stehen in endständigen Ähren und blühen von Juni bis September von unten nach oben allmählich auf. Die Einzelblüten bestehen aus fünf sonnengelben Kronblättern mit ca. 30mm Durchmesser.

### Verwendung

Wegen der Schleimstoffe und Saponine werden die Blüten arzneilich bei Husten als Auswurf förderndes und Reiz milderndes Mittel gebraucht, darüberhinaus in der Volksmedizin bei Rheuma.



# Kleinblütige Königskerze (Verbascum thapsus)

## Beschreibung

Die Pflanze wird 30 bis 170 cm hoch. Seltener auch über 200 cm.

Die Grundblätter sind sehr kurz und undeutlich gestielt. Die Blüten sind gelb.

## Vorkommen

Diese Art ist in Österreich mäßig häufig in allen Bundesländern verbreitet und bevorzugt als Standort frische bis mäßig trockene Waldschläge und Ruderalstellen sowie Dämme und Ufer.

## Brauchtum

Laut Volksglauben sind anhand der Blütenstände Wettervorhersagen für kommenden Winter möglich:  
Locker besetzte Blütenstände sollten auf schneearme Perioden, kleine Blütenstände auf schneearme Winter, besonders lange Blütenstände mit dichtem Blütenbesatz auf lange, schneereiche Winter hinweisen.

\*

Gemeine Nachtkerze (*Oenothera biennis*)

Familie:  
Nachtkerzengewächse (*Onagraceae*)  
Unterfamilie: *Onagroideae*

Gattung: Nachtkerzen (Oenothera)

Eierblume, Gelbe Rapunzel, Gelber  
Nachtschatten, Härekraut,  
Nachtschlüsselblume, Rapontika,  
Rübenwurzel, Schinkenkraut,  
Weinblume.

### Beschreibung

Sie trägt große, intensivgelbe  
Blüten in großen Ähren, die sich im  
Hochsommer nach dem  
Sonnenuntergang öffnen und bis  
mittags des nächsten Tages wieder  
verwelkt sind. Die Blüte ist von  
Anfang Juni bis oftmals Ende  
September. Nach dem  
vollständigen Öffnen der Blüten ist  
der Geruch sehr intensiv, schon fast

stinkend.

Die Nachtkerze kann bis zu 3 Meter hoch werden, jeder einzelne Blattansatz kann bei guter Lage einen weiteren Trieb hervorbringen. So kann diese Pflanze oftmals ein riesiges Ausmaß annehmen.

### Verwendung

Im Volksmund wird die Nachtkerze auch "Schinkenwurz" genannt, denn ihre Wurzel verfärbt sich beim Garen rötlich. Die Nachtkerze wurde um 1600 aus Amerika nach Europa eingeführt und als geschätzte Gemüse- und Heilpflanze angebaut. Nicht nur die Wurzel kann gegessen werden, sondern auch die Blätter, ebenso auch die Samen. Zerstoßen können

die Samen direkt auf die Haut bei Ausschlägen aufgebracht werden.

## Nachtkerzenöl

Das aus den Samen der Nachtkerze gewonnene fette Öl wird zur Behandlung und zur symptomatischen Erleichterung von Neurodermitis innerlich eingesetzt.

## Inhaltsstoffe

Große Mengen an Cis-Linolsäure, die im menschlichen Körper mit Hilfe des Enzyms Delta-6-Desaturase in Gamma-Linolensäure umgewandelt wird. Aus dieser entsteht in einem weiteren chemischen Prozess Dihomo-Gamma-Linolensäure. Aus

ihr bildet der Körper Prostaglandin E 1, das an zahlreichen Funktionen der Zellen beteiligt ist. Bei Neurodermitikern soll ein Mangel an dieser für den menschlichen Stoffwechsel wichtigen Gamma-Linolensäure bestehen.

\*

Hexenkraut (*C. lutetiana*)

Familie: Nachtkerzengewächse  
(Onagraceae)

Gattung: Hexenkräuter (*Circaea*)

*Circaea lutetiana*-Großes

Hexenkraut. Große  
Klettenwurz , Großhexenkraut,  
Walpurgiskraut, gemein  
Hexenkraut, Parisisches  
Hexenkraut, broadleaf enchanter's  
nightshade ( Des Beschwörers  
Nachtschatten ), Gemeines  
Hexenkraut, Waldklette,  
Stephanskraut

Der Botanische Name birgt eine  
Assoziation mit "Circe", der  
Zauberin der Griechischen  
Sagenwelt

Die Pflanze ist nicht giftig und  
enthält auch keine weiteren  
Wirkstoffe, auch wenn man dies  
anhand ihres Namens vielleicht  
annehmen könnte. Trotzdem hat  
sie spätestens seit dem Mittelalter

Verwendung als magische Pflanze  
gefunden.

### Beschreibung

Das Große Hexenkraut wird 30-70  
cm hoch, ab Juli treibt es weisse bis  
schwach rosa Blüten aus. Ihre  
Blätter sind eiförmig-lanzettlich.

### Verbreitung

Die Pflanze siedelt in Au-, Misch-,  
Laub- und Nadelwäldern  
gleichermassen, auch auf  
Kahlschlägen findet sie sich.  
Hexenkraut liebt feuchte und  
stickstoffhaltige Lehmböden.



## Alpenhexenkraut (*C. alpina*)

Familie: Nachtkerzengewächse  
(Onagraceae)

Gattung: Hexenkräuter (*Circaea*)

Die Pflanze ist nicht giftig und enthält auch keine weiteren Wirkstoffe, auch wenn man dies anhand ihres Namens vielleicht annehmen könnte. Trotzdem hat sie spätestens seit dem Mittelalter Verwendung als magische Pflanze gefunden.

### Beschreibung

Alpenhexenkraut wird 8-25 cm hoch, ab Juni treibt sie weisse bis

schwach rosa Blüten aus. Ihre Blätter sind rundlich-lanzettlich.

### Verbreitung

Die Pflanze siedelt in Schlucht-, Berg-, Laub- oder Nadelwäldern des alpinen Bereiches und schätzt steinige und mullreiche Böden. Sie ist relativ selten zu finden.

Es existiert eine natürliche Kreuzung: *Circaea x intermedia*. (*C. alpina* x *C. lutetiana*), Mittleres Hexenkraut

Hexenkraut im Brauchtum:

Wer in alten Zeiten Hexenkraut im Wald entdeckte, deutete dies als sicheres Zeichen dafür, daß er sich verirrt habe.

*Circaea lutetiana* soll bei Wundbehandlungen hilfreich sein.

Die Pflanze wurde schon früh mit magischen Riten assoziiert.

Sie wurde als Schutz gegen Hexenwerk und Zauberei in die Viehställe gehängt.

Charismatische Wirkung schenke die Pflanze den Frauen, um die Herren um den Finger zu wickeln.

- Bedanke mich unbekannterweise  
bei NORIEL DE MORVILLE für  
diese ausgezeichnete Arbeit.