

Valerianella



dentata Poll.

coronata DC.

Markus Berger
Unkraut
Heilkraut
Es stellt sich ein,
wenn man es braucht
Neue Erde

Anticula DC.

catinata Lois.

eriocarpa Desv.

Markus Berger
›Un‹kraut – Heilkraut

Markus Berger

›Un‹kraut – Heilkraut

Es stellt sich ein,
wenn man es braucht



NEUE  ERDE

Alle Angaben in diesem Buch sind sorgfältig erarbeitet und überprüft worden, Autor und Verlag können jedoch keine Garantie für die Unbedenklichkeit der Anwendungen im Einzelfall übernehmen.

Der Erwerb des Wissens aus vorliegendem Buch ersetzt im Falle eines Falles nicht die Behandlung und Betreuung durch den Hausarzt, Heilpraktiker oder Schamanen. Bitte setzen Sie sich keinem vermeidbaren Risiko aus. Besprechen Sie auch mit Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Schamanen die Möglichkeit einer pflanzlichen Therapie mit Wildkräutern aus Ihrer Umgebung.

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2014

Markus Berger

›Un‹kraut – Heilkraut

© Neue Erde GmbH 2014

Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:

Abbildung aus »Deutschlands Flora« (1864)

Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, GB

Gesetzt aus der Minion

Die alten Stiche der Pflanzen stammen aus »Deutschlands Flora« in einhundert Lieferungen, Wilhelm Baensch Verlagshandlung, Leipzig 1864

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-621-7

eISBN 978-3-89060-156-4

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken · Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de

Inhalt

Vorwort

TEIL 1 - EINFÜHRUNG

»Unkraut« vs. Wildkraut – Was sind »Unkräuter«?
Arzneimittel aus der Natur – Über die Ethnomedizin
Zur Selbstmedikation mit pflanzlichen Zubereitungen
Das Heilkraut sucht uns – Gesund mit Kräutern aus dem Garten
Über die Signaturenlehre

TEIL 2 – MONOGRAFIEN

40 HEILENDE WILDKRÄUTER AUS DEM GARTEN

Zum Aufbau der Monografien
Acker-Gauchheil (*Anagallis arvensis*)
Ackerhellerkraut (*Thlaspi arvense*)
Acker-Vergissmeinnicht (*Myosotis arvensis*)
Ackerwinde (*Convolvulus arvensis*)
Beinwell (*Symphytum officinale*)
Brennnessel (*Urtica dioica*)
Ehrenpreis-Arten (*Veronica* spp.)
Ferkelkraut (*Hypochaeris radicata*)
Floh-Knöterich (*Persicaria maculosa*)
Franzosenkraut (*Galinsoga parviflora*)
Gänseblümchen (*Bellis perennis*)
Gänsedistel (*Sonchus arvensis*)
Gewöhnlicher Feldsalat (*Valerianella locusta*)
Giersch (*Aegopodium podagraria*)
Giftlattich (*Lactuca virosa*)

Gundermann (*Glechoma hederacea*)
Hahnenfuß-Arten (*Ranunculus* spp.)
Herkulesstaude (*Heracleum mantegazzianum*)
Hirtentäschelkraut (*Capsella bursa-pastoris*)
Hornsauerklee (*Oxalis corniculata*)
Huflattich (*Tussilago farfara*)
Kamille (*Matricaria chamomilla*)
Klatschmohn (*Papaver rhoeas*)
Kleiner Ampfer (*Rumex acetosella*)
Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*)
Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)
Melde (*Atriplex hortensis*)
Quecke (*Elymus repens*)
Schlüsselblume, Echte (*Primula veris*)
Taubnessel, Weiße (*Lamium album*)
Veilchen-Arten (*Viola* spp.)
Vogelknöterich (*Polygonum aviculare*)
Vogelmiere (*Stellaria media*)
Wegerich-Arten (*Plantago* spp.)
Weg-Rauke (*Sisymbrium officinale*)
Weißer Gänsefuß (*Chenopodium album*)
Wiesenklee (*Trifolium pratense*)
Windenknöterich (*Fallopia convolvulus*)
Wolfsmilch-Arten (*Euphorbia* spp.)
Zaunwinde (*Calystegia sepium*)

TEIL 3 – HINTERGRÜNDE

Pharmazeutische Produkte aus wilden Heilkräutern
Wildkräuter mit psychoaktiver Wirkung
Zubereitung und Verwendung von heilsamen Wildkräutern
Haben Pflanzen ein Bewusstsein?

TEIL 4 – ANHANG

[Sammelzeiten auf einen Blick](#)

[Die heilsamen Wildkräuter nach Pflanzenfamilien](#)

[Danksagung](#)

[Der Autor; Literatur; Weblinks](#)

[Index der Krankheiten und Leiden](#)

[Glossar](#)

[Bildnachweis](#)

Vorwort

*Jede Pflanze ist eine Zauberpflanze,
jede Pflanze ist eine Heilpflanze –
man muss sie nur kennen.*

W O L F - D I E T E R S T O R L

Dieses Buch beschäftigt sich mit Wildkräutern – oder, um den Volksmund zu bemühen: mit »Unkräutern«, die in unseren Gärten, vor unserer Haustür, an der Straße und in der Nähe unserer Wohngebiete auftauchen und dann kaum mehr zu vertreiben sind. Nach Ansicht der alten Kräuterkundigen, Pflanzendoktoren und Schamanen geschieht die Ansiedlung jener »Unkräuter« nie nach dem Zufallsprinzip, sondern immer aufgrund einer besonderen Mission, die diese Pflanzen in unserer menschlichen Zivilisation zu erfüllen haben: die Unterstützung bzw. den Erhalt unseres Wohlbefindens, unserer Gesundheit und damit die Heilung des lebensbildenden Mosaiks, das wir Natur nennen.

Gegen jedes Zipperlein ist ein Kraut gewachsen, sagt man ebenfalls im Volksmund, und diese Theorie ist so wahr wie unvollständig. Denn es ist nicht nur das entsprechende Heilkraut gegen jedwede Krankheit in der Natur verfügbar, die Pflanzen bieten sich uns im Falle des Bedarfs sogar ganz von selber an, indem sie sich in unserer Nähe ansiedeln. Aber wieso ist das so, und kann das überhaupt sein?

Ja, es kann, denn wir empfinden in aller Regel unser vermeintliches »Selbst« zwar als individuell, häufig sogar als von den anderen Wesen abgetrennt, zuweilen gar isoliert. Wir sind aber nichts destotrotz jeder ein winziger Teil der Natur, und die Natur scheint zu erkennen, wenn es einem anderen Teil des Gesamtgefüges an etwas mangelt. Hier offenbart sich das uralte schamanische Wissen, die archaische Weltsicht und Erkenntnis, dass alle lebenden Wesen, Pflanze, Tier und Mensch, jeweils für sich gesehen

Zentrum des Universums sind. Wir Menschen sind Brüder und Schwestern der Pflanzen und Tiere, und unsere geistigen Geschwister sind offenkundig in der Lage zu erspüren, wenn etwas mit uns nicht stimmt und wir ihrer bedürfen, um zu gesunden. Es ist, als weise innerhalb eines singulären Organismus das Gehirn ein anderes Körperteil darauf hin, dass etwas mit ihm nicht in Ordnung ist. In diesem Falle übernehmen die Pflanzen sozusagen den Part der Schaltstation im neuronalen Geflecht der Natur, sie bilden damit nicht nur die grüne Lunge des Planeten, sondern sind gewissermaßen unser allübergreifendes Gehirn.

Und obwohl sich bereits unsere Urahnen dieser Tatsache bewusst waren, hat sich das Wissen um dieses Naturgesetz nicht in den Köpfen der Menschen etablieren können, im Gegenteil: Die Leute verweisen in ihrer vermeintlichen »Aufgeklärtheit« solche Gedankenkonstrukte allzumeist ins Reich der Esoterik, der Märchen, zuweilen gar der Spinnereien. Und sie gehen noch weiter. Die Wildkräuter werden nicht nur nicht als das betrachtet, was sie sind – unsere ureigene Naturapotheke nämlich. Sie werden darüber hinaus gemeinhin als »Unkräuter« und damit als nutzlose Pflanzen bezeichnet und verschmäht, verachtet und bekämpft.

Meine Großmutter, die bis heute einen grünen Daumen hat, pflegte stets zu sagen: »Es gibt keine Unkräuter, es gibt höchstens Unmenschen.« Und damit hat sie, wie ich finde, zumindest nicht ganz unrecht. Was ein Unmensch sein mag, möchte ein jeder für sich definieren, Unkräuter jedenfalls gibt es nicht. Was der Mensch gemeinhin als »Unkraut« bezeichnet, meint *in summa* nichts anderes als unwillkommene Wildpflanzen, die jedoch in Wahrheit – wie jedes fühlende Wesen im Universum – ihre ureigene und ganz besondere Aufgabe innerhalb des lebendigen Wechselspiels der Welt haben; die ihr Leben in engster Beziehung zum Menschen und auch zu den Tieren führen. Der Mensch von heute hat dieses Wissen nur verloren.

Dabei ist es nicht so, dass wir Menschen um dieses Faktum nicht wissen könnten. Es ist der moderne *Homo sapiens* in der modernen Zivilisation, der all das schlicht vergessen hat; und zwar, weil ihm im Laufe der Geschichte und obendrein mit der heutigen Technisierung der Welt die Wurzeln abgetrennt wurden: die Wurzeln zu seiner eigentlichen Kultur –

das ist in unserem Fall die germanische. Und deshalb gibt es vorliegendes Buch, das bestrebt ist, das Wissen um das uralte und ewige Beziehungsgeflecht zwischen Pflanze, Tier und Mensch in eine neue Generation hinüberzuretten, und das hiermit seinen Anfang nimmt.

Als ich vom Verleger gefragt wurde, ob ich diesen Band realisieren würde – ein Buch über die heilsamen Wildkräuter und ihre enge Beziehung zum Menschen – war ich als Ethnobotaniker sofort hellauf begeistert. So schrieb ich lange Monate dieses Buch, das allein in der Vorarbeit – Recherche, Materialsammlung und -verdichtung – schon einer ganzen Menge zeitlicher und geistiger Ressourcen bedurfte. Ich schrieb es in der Schweiz, in Berlin und in Wien, ich schrieb es im Krankenbett (an das ich lange, dank der Anwesenheit heilsamer Wildkräuter jedoch nicht übermäßig lange gefesselt war) und am Schreibtisch. Hauptsächlich aber schrieb ich es zu hause im mittelbaren Schatten einer Burg und damit auch im Schatten eines legendären deutschen Alchimisten. Die Rede ist von der Felsburg und von Claus von Urbach, der im 15. Jahrhundert unserer Zeitrechnung lebte und sowohl den Stein der Weisen gesucht als auch Gold herzustellen versucht und unzählige Pflanzen, Mineralien und anderes organisches Material als Heilmittel gebraucht hat. Drei Jahre seines Lebens, nämlich von 1455 bis 1458, wirkte der Alchimist auf Geheiß des hessischen Landgrafen Ludwig I. auf der Felsburg im nordhessischen Felsberg, in meiner derzeitigen Heimatstadt also. Wenn das nicht ein gutes Zeichen ist.

Möge der Mensch eines Tages wieder zu der Erkenntnis gelangen, dass wir alle Teil eines einzigen großen geistigen Myzels sind, einzelne Tropfen eines großen Ozeans, den wir aus Mangel an Terminologie Allgeist, Gott oder Universum zu nennen gezwungen sind; einzelne Tropfen, die auf Erden und vermutlich auch anderswo im All versuchen, Vollkommenheit und Reife zu erlangen, um anschließend wieder in den Ozean des Allgeists zurückzukehren; in den Schoß der großen Mutter, in die Unendlichkeit und Zeitlosigkeit – erlöst, erfüllt, erhaben. Wenn dieses Buch nur ein Weniges an Reflektion und geistiger Aktivität im Leser zu entfachen imstande ist, hat es seinen Sinn und Zweck zur Gänze erfüllt.

Markus Berger, in den Rauchnächten 2013

T E I L 1
E I N F Ü H R U N G

»Unkraut« versus Wildkraut – Was sind »Unkräuter«?

*Unkraut ist, nach Ansicht jeden Gärtners,
eine Pflanze, die da wächst, wo sie nicht hingehört.*

H U B E R T A V O N B R O N S A R T

Beginnen wir unsere Betrachtungen über die »Unkräuter« mit einem Plädoyer für die Flora, für das Reich der Pflanzen. Ich setze die »Unkräuter« ganz bewusst und mit voller Absicht in Anführungen (auch wenn das nach der landläufigen Ansicht gelehrter Experten den Lesefluss hemmen soll) – und damit ein Zeichen. Denn was soll das sein, ein »Unkraut«? Auch mit Rückblick aufs Vorwort frage ich weiter: Was ist ein Unmensch, was ein Untier und was ein Unwetter? Letztlich gibt es all das nicht. Solche Wortschöpfungen drücken lediglich unser Unvermögen aus, ein passenderes Schmähwort für ungeliebte Zustände und Objekte zu finden. Die Negierung von ebenjenen unerwünschten Zuständen und Objekten macht sich der Mensch nämlich immer nur dann zunutze, wenn er etwas abzuqualifizieren bestrebt ist. So auch beim »Unkraut«.

Im Buch »Das geheime Leben der Pflanzen« – ein echter Geheimtip für alle am Pflanzenreich interessierten Leser – bilden die Autoren die Ansicht eines Biochemikers zum Thema »Unkräuter« ab, nach der es »lediglich unser egoistischer Menschenstandpunkt ist, der uns bestimmte Pflanzen als ›Unkraut‹ deklarieren lässt, und dass wir, wenn wir sie als sinnvollen Teil der Natur betrachten wollen, manches von ihnen lernen könnten.« (Tompkins et al. 1995: 142f.) Recht hat er, der Biochemiker.

Was wir von den Gewächsen lernen können, ist Gegenstand des vorliegenden Bandes und wird später aufs genaueste zu thematisieren sein. Befassen wir uns zunächst noch mit der Frage: Was ist also eigentlich ein »Unkraut«? Die Antwort ist so simpel wie ernüchternd: »Unkräuter« sind schlicht nicht existent, außer in unserer Einbildung. Der Terminus »Unkraut« an und für sich dient allein der Bereicherung des menschlichen

Wortschatzes. In Wahrheit nutzen diese als »Unkräuter« verrufenen Pflanzen eine ganze Menge. So besorgt das »Unkraut« zum Beispiel auf Weinbergen die notwendige Stabilität des abschüssigen Bodens, indem es das Regenwasser daran hindert, den Erdboden rund um die Rebstöcke fortzuspülen. Ohne die Wildkräuter wäre ein Weinberg bei jedem stärkeren Regen dieser Bodenerosion ausgesetzt – die Weinpflanzen könnten sich nicht richtig entfalten, die Verluste für die Winzer wären immens, die Pflege eines naturbelassenen Weinbergs nicht möglich.

Andere »Unkräuter« sind wichtige landwirtschaftliche Alarmgeber. So signalisieren beispielsweise Sauerklee, Ampfer und Schachtelhalm mit ihrer Anwesenheit eine bevorstehende Übersäuerung des Bodens. Der wissende Landwirt oder Gärtner kann bei Auftreten dieser Pflanzen sofort handeln und seine Anbaufläche retten. Noch ein Beispiel: Der Löwenzahn transportiert Mineralstoffe aus tieferliegenden Regionen des Bodens, zum Beispiel Kalzium, und verbessert damit die Qualität der Erde. Er ist damit aber auch ein Indikator. Wenn also Löwenzahn im Garten gedeiht, ist das unter anderem ein Zeichen dafür, dass die Qualität des Bodens nicht in Ordnung ist.

Ein viertes Beispiel: Der Hanf ist eigentlich und ursprünglich auch so ein natürliches Wildkraut und hätte, wäre er nicht illegalisiert und derzeit ausgerottet, durchaus das Potential, ein typischer Vertreter unserer »Unkräuter« zu sein. Der Hanf ist in der Lage, selbst radioaktive Elemente wie Cäsium aus der Erde zu ziehen. Deshalb pflanzten Forscher rund um Tschernobyl Cannabispflanzen an. Und ein letztes Beispiel, um den Kreis zu schließen: Alle »Unkräuter« haben pharmakologische Qualitäten – heilsame, psychoaktive, giftige –, viele sind sogar hervorragende Nahrungsmittel-Lieferanten, die unsere Speisekarte sinnvoll ergänzen könnten – gäben wir ihnen nur diese Chance.

Wir sehen: »Unkräuter« im eigentlichen Sinne, also Nicht-Kräuter, Pflanzen ohne jeglichen Nutzen, gibt es nicht. Es sind Wildkräuter, Pflanzen, die sich spontan und ohne weitere Rücksprache mit dem Menschen (aber nicht ohne Absicht) niederlassen und gedeihen, ihm Nahrungsquelle sind und Medizin. – Um es auf den Punkt zu bringen: Es sind ganz normale Pflanzen, die im

Verbund überall auf der Welt Leben überhaupt erst möglich machen. Nur der Mensch kategorisiert in seinem erworbenen und aufgesetzten Klassifizierungswahn auch die Pflanzen: nämlich in solche, die er selber gerne pflegen möchte, und solche, die ungefragt auftauchen; in solche, die er als schön erachtet, und solche, die seinem ästhetischen Empfinden eher abträglich sind.

Und natürlich spielt der Überfluss innerhalb unserer Gesellschaft eine große Rolle. Immerhin haben wir ohnehin alles. Wozu braucht der Mensch also ein Kraut aus dem Garten, wenn der Arzt doch eine Pille verordnen kann. Lauschen wir den Worten des Kräuterpfarrers Sebastian Kneipp (1821 - 1897) hierzu: »Gegen das aber, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es auch, dass viele Hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten und mit den Füßen zertreten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.«

Lassen wir die Magie der Pflanzen auf uns wirken, und wir werden Heilung erfahren. Der Weg dahin ist nicht beschwerlich. Wir müssen uns lediglich öffnen und endlich wieder zulassen und begreifen, was wir über die Zeit verlernt und vergessen haben: Wir sind nicht isoliert von dem, was uns umgibt. Wir sind eingebaut in die geistige Schöpfung, die unsere Welt hervorgebracht hat. Wir sind Teil des Großen und Ganzen, und keiner von uns darf fehlen in diesem unfassbaren Puzzle aus Sternenstaub, Geist und Äther. Selbst unsere als solche empfundene Abneigung gegen bestimmte Wesen, gegen unsere »Feinde«, ist nichts als ein Konstrukt unseres irrtümlichen solitären Wachbewusstseins, das triebhaft und instinktiv nur darauf aus ist, sich zu nähren, zu erhalten, zu überleben. In Wirklichkeit aber sind wir alle eins. Sich gegenseitig zu bekämpfen und zu verachten, gleicht einem Kampf der Leber gegen das Herz, der Organe gegen den Atem, des Gehirns gegen den Rest des Körpers. Das zu erkennen und das Leben entsprechend danach auszurichten, bringt allgegenwärtige Heilung. Es ist dies die Essenz des Lebens.

Arzneimittel aus der Natur – Über die Ethnomedizin

Liebe sucht dich.

A L B E R T H O F M A N N

Die Geschichte der Arzneimittel ist in erster Linie und *summa summarum* die Geschichte der Pflanzenforschung und Botanik. Erst mit den Aufzeichnungen und dem nach und nach erworbenen und gesammelten Wissen rund um die Flora der Welt, hat sich das Gebiet der Pharmazie überhaupt entwickeln können. Die Gewächse unserer Natur sind der Grundstock zu jeder arzneilichen Entdeckung oder Erfindung. Selbst reine Synthetika, die von Chemodesignern im Labor erfunden werden, müssen sich, um im lebendigen Organismus der Menschen und Tiere wirksame Kräfte entfalten zu können, doch an den Molekülen, die die Natur zu bieten hat, zumindest orientieren. Dabei konnte in der Wissenschaft schon so manches blaue Wunder erlebt werden; zum Beispiel mit einigen Pharmaka, die einst im Reagenzglas erschaffen worden waren und als Synthetika *par excellence* galten.

Nehmen wir nur zwei, um das zu veranschaulichen: zum einen das psychoaktive und halluzinogene N,N-Dimethyltryptamin (DMT), das zunächst im Labor erzeugt und erst deutlich später als Naturstoff in zahlreichen Pflanzen, in Wirbeltieren und sogar als endogener (= körpereigener) Botenstoff im menschlichen Organismus nachgewiesen wurde. DMT ist einer der wichtigsten Neurotransmitter unserer Welt und unter anderem an unseren Träumen beteiligt, an Nahtoderlebnissen, am Sterben selber – vermutlich bildet DMT gar das pharmakologische Floß, auf dem wir von der diesseitigen Welt auf die übergeordnete Ebene des Allgeists überwechseln. Jedenfalls provozierte diese Erkenntnis einen gehörigen Aha-Effekt in der Welt der Wissenschaften. Dasselbe geschah mit einem Benzodiazepin, das unter dem Namen Diazepam bekannt wurde. Dem Normalverbraucher ist es als Valium ein Begriff. Auch dieser Stoff wurde ursprünglich im Labor erdacht und hergestellt – und später als

Naturwirkstoff in Pflanzen entdeckt, zum Beispiel in der Kartoffel, im Reis, im Mais und im Weizen.

In den Anfängen seiner Geschichte schaute sich der Mensch die Wirksamkeit einiger Gewächse noch von den tierischen Mitbewohnern des Planeten ab. So gibt es eine ganze Anzahl von Tieren, die im Falle gesundheitlicher Probleme genau wissen, welches Kraut, welche Blüte, welche Wurzel oder welche Frucht am direktesten Abhilfe schafft. Der Bär beispielsweise, der ohnehin als der Schamane unter den Tieren gilt, ist einer der besten tierischen Ethnomediziner überhaupt. Egal, ob er eine Wunde versorgen muss oder sich einfach unwohl fühlt: Der Bär weiß ganz genau, an welchem Strauch, Baum oder Busch er sich bedienen muss, um seinem Leiden Linderung zu verschaffen. Darüber hinaus kennt der Bär sogar die korrekte Dosierung der jeweiligen Mittel – und das, ganz ohne jemals in einem Buch über Pflanzenheilkunde gelesen zu haben.

Auch äfften die Menschen den Tieren in vielen Fällen den Gebrauch psychoaktiver Pflanzen nach – sei es beim Kaffee, beim Verzehr von stimulierenden Samen oder auch bei der Einnahme vergorener Früchte, die letztlich zur Tradition der Alkoholherstellung führte. Der schweizer Heilkräuterkundige und Pfarrer Johann Künzle (1857 - 1945) drückt es folgendermaßen aus: »Selbst den Tieren hat der Schöpfer einen Instinkt gegeben, der sie bei Krankheiten zu gewissen Kräutern hintreibt. Hund und Katze nehmen Zuflucht zum Schließgras oder Knäuelgras, die Mäuse legen sich einen Vorrat an von Pfefferminzwurzeln, die roten Ameisen pflanzen überall auf ihren Wohnungen den Thymian, verwundete Gamsen wälzen sich auf Alpenwegereich usw.« (Künzle 1962: 11).

Die ausgedehnten Forschungsarbeiten der damaligen Kräuterkundler und Botaniker wie auch der moderne Buchdruck, der es ermöglichte, das verdichtete Wissen dauerhaft auf Papier zu bannen und zu vervielfältigen, brachten den wissenschaftlich aufstrebenden Menschen dann weiterführende Erkenntnisse zur Pharmakologie der Pflanzen. Bis dahin berichteten ausschließlich alte Sagen »von den Kräften der Natur und von der Anwendung zahlreicher Pflanzen, Steine und tierischer Körperteile zu Heilzwecken. Der Mangel an beschreibbarem Material ließ diese Zeugnisse

zunächst in Reimform von Generation zu Generation weitergeben, zumal diese Art ein Rückerinnern durchaus erleichtert. (...) Sammlungen von Rezepten, Diätvorschriften, Segensformeln und Zaubersprüchen in deutscher Sprache waren umfangreicher als die Aufzeichnungen in den gelehrten lateinischen Arzneibüchern. Häufig findet man sie auf freien Rändern kostbarer alter Kodizes« (Gaude 1986: 26). Ohne das Wissen um die wirksamen Drogen, also die getrockneten und zubereiteten Pflanzenpräparate, hätte sich die moderne Medizin also überhaupt nicht entwickeln können.

Weil die Volksheilkunde oder Ethnomedizin – zwei Begriffe für dieselbe Sache – sich im Ursprung aus einer geistigen Dimension entwickelt haben *muss*, ist sie natürlich ganz besonders effektiv und weit entfernt von faulem Hokusfokus. Sie hat sich in den diversen Ethnien dieser Welt über die Jahrtausende entwickelt und etabliert und ist das Ergebnis eines schier unermesslich großen Erfahrungsschatzes, der über zig Generationen weitergegeben und stets verfeinert wurde.

Zu jeder Volksmedizin des Erdballs finden sich zahlreiche Analogien in den Volksmedizinen der übrigen Welt, und obwohl sich die heilkundlichen Gepflogenheiten (Ritual, Therapie und philosophische, schamanische Weltsicht) auf den unterschiedlichen Kontinenten doch unabhängig voneinander entwickelt haben *müssen* – allein schon aus dem Unvermögen, die geografische Distanz zu überwinden –, sind doch Sinngehalt und sogar die Ausführung stets ähnlich, häufig sogar völlig gleich. Auch wenn wir heutzutage geneigt sind, den echten Schamanismus als Phänomen anderer Kulturen zu betrachten, so gab es ihn in vorchristlicher Zeit auch bei uns: »Die Frühzeit unserer Kultur kann man auch als ›magische Zeit‹ bezeichnen. In der indigenen Heilkunst der Völker dauert sie bis heute an, und unsere Märchen, Mythen und Sagen erzählen von der verlorenen Zeit, als noch Kentauren und Riesen wie Rübezahl durch unsere Wälder streiften.« (Rippe et al. 2006: 21)

Streben wir also an, unsere Ahnen gebührend zu ehren und das zum Teil erhaltene, zum Teil aber auch verschollene bzw. verworfene Wissen um die Verwendung des Arzneimittelschatzes der Natur wiederzubeleben. Wir wollen die wiedergewonnene Erkenntnis schützen und erhalten, um

möglicherweise nachfolgende Generationen auf einen besseren Weg, den Pfad des Lichts zu geleiten.

Werfen wir nun noch einen Blick auf zwei häufig verwendete Begriffe, die im Rahmen dieses Buches wichtig zu kennen sind, jedoch heutzutage vollkommen verfremdete Bedeutung haben und immer wieder missverstanden werden. Zum einen ist das der Begriff »Droge«. Dieses heute viel verwendete und in den allermeisten Fällen negativ belegte Wort leitet sich etymologisch (herkunftsmäßig) vom holländischen Wort »droog« ab, was nichts weiter als »trocken« bedeutet. Ursprünglich waren damit getrocknete Pflanzenteile gemeint – Harze, Wurzeln, Kräuter, Früchte, Blüten und so weiter –, später wurden alle Arzneimittel als Drogen bezeichnet. Die Assoziation des Worts mit illegalisierten Rauschmitteln ist ein recht modernes und ebenso unsinniges Phänomen.

Als zweites schauen wir uns das Wort »zaubern« oder »Zauberer« an. Heute meint der Volksmund damit Kleinkünstler und Meister der Illusion, die in Wahrheit keine Magie vollführen, sondern mit geschickten Täuschungsmanövern die Sinne der Zuschauer an der Nase herumführen. Früher hatte die christliche Kirche die »Zauberei« zum Teufelswerk degradiert und den Kräuterfrauen, den sogenannten »Hexen«, als Mittel der böswilligen Beeinflussung von Menschen zugeschrieben. In Wirklichkeit aber ist der Zauberer der heidnische Schamane, der in vorchristlicher Zeit in unseren Gefilden ein Angehöriger der germanischen Kultur gewesen war.

Zaubern bedeutet demnach Schamanisieren, der Zauber ist die Kraft des Schamanen – oder um es mit und frei nach dem Ethnopharmakologen Christian Rätsch auszudrücken: In der Sprache unseres kulturellen Wurzelgeflechts ist »Zauberer« das Wort für den Schamanen. Und damit verknüpfen wir die Zauberei, also die hohe geistige Kunst des Schamanisierens, auf gehaltvolle Art und Weise mit der Heilkunde, denn letztlich ist der Schamane unter anderem Arzt, Priester, Sozialarbeiter, Therapeut, Supervisor und damit vor allem Heiler. Wenn ein Schamane schamanisiert, also zaubert, dann heilt er. Und hier merke der geneigte Leser sich bitte die eben dargelegte Assoziation, die immer dann in den Hirnwindungen zu beleben ist, wenn in ethnobotanischen und -

medizinischen Texten von Zauberpflanzen oder Pflanzenzauber die Rede sein wird.

Zur Selbstmedikation mit pflanzlichen Zubereitungen

Im Rahmen eines Buchs wie diesem muss unbedingt darauf hingewiesen werden, dass das theoretische, also aus der Literatur erworbene Wissen um die Natur- und Pflanzenheilkunde nicht ausreicht, um sich im Falle eines Falles tatsächlich effizient und sicher zu behandeln. So ist es sicherlich möglich, gegen diverse Zipperlein und Symptomatiken mittels pflanzlicher Zubereitungen vorzugehen. Niemand riskiert seine Gesundheit, wenn er sich zum Beispiel bei Husten einen Kräutertee oder bei Muskelverspannungen ein pflanzliches Sitzbad mit linderndem Pflanzenzusatz zubereitet. Ernsthafte Erkrankungen aber laienhaft in Eigenregie therapieren zu wollen, ist gefährlich und unverantwortlich.

Damit sei festgehalten, dass das Wissen, das der geneigte Leser beim Studium dieses Buchs erwirbt, bei weitem nicht ausreicht, um im Falle echter Krankheit eine sinnvolle medizinische bzw. pharmazeutische Versorgung zu gewährleisten. Das Buch ersetzt keinesfalls den Gang zum Arzt, Heilpraktiker oder Schamanen, sondern versteht sich als Ergänzung unserer heilkundlichen Kompetenz und auch als Bewahrer pflanzlich-geistigen Wissens, das in den Augen des Verfassers und des Verlags auf keinen Fall verlorengehen darf und auch den nachwachsenden Generationen dringend angeboten werden und zur Verfügung stehen sollte.

Das Heilkraut sucht uns – Gesund mit Kräutern aus dem Garten

*Wenn wir allein auf das Vergängliche sehen,
so sind wir blind. Denn da wir an diesem hängen,
haben wir zum Ewigen keine Beziehung.
Wenn aber unsere Augen weiter sehen,
dann werden uns die Wunderwerke Gottes offenbar.*

P A R A C E L S U S I V / 5 6 9

Das Faktum um die wechselseitige geistige Beziehung zwischen Mensch, Tier und Pflanze ist der hauptsächliche Gegenstand dieses Buchs. Wir wollen erörtern, dass Heilpflanzen nicht nur *irgendwo* in der Natur zu finden sind, sondern direkt vor unserer Nase. Und zwar eben jene, die wir tatsächlich auch benötigen. Deshalb schauen wir uns später im monografischen Teil des Werks die als »Unkräuter« bezeichneten Heilpflanzen an, die uns in Zeiten von Krankheit und Leid aufsuchen und helfend zur Seite stehen. »Eine alte Regel der Heilkunst lautet: Wo das Übel, da ist auch das Heilmittel. Inzwischen gibt es viele Interpretationen dieser einfachen Grundregel. Die einen sagen, dass die Heilpflanze in der unmittelbaren Umgebung des Kranken zu finden sei. Andere wollen wissen, dass sie im Umkreis von 50 Kilometern vorkommt. Doch ganz so mathematisch exakt darf man den Standort als Signatur wohl nicht sehen. Vielmehr geht es um ein Grundverständnis für die Tatsache, dass Krankheit und Heilmittel oft demselben Grund entspringen oder auch denselben Umwelteinflüssen unterliegen.« (Rippe et al. 2001: 181)

Im vorhergehenden Abschnitt hatten wir bereits den Worten des schweizer Kräuterpfarrers Johann Künzle gelauscht. Der war ebenfalls aus eigener Erfahrung zu der Überzeugung gelangt, »dass der Herrgott dem Menschen die besten Heilkräuter in den Weg gelegt hat, vor die Hausflur, in den Garten als unverilgbares Unkraut, in die nahe Wiese, in den Berg und Wald.« (Künzle 1962: 11) Dabei wusste Künzle offenkundig um die

Funktion der medizinisch wirksamen Wildpflanzen, die – wie wir später noch sehen werden – tatsächlich direkt zu unseren Füßen gedeihen und uns nahezu allzeit, immer jedoch in Zeiten gesundheitlicher Not ihre heilsamen Kräfte offerieren: »Warum hat der liebe Gott so viel Unkraut erschaffen, dass man immer geplagt ist mit Jäten? Gewiss nicht aus Leidwerkerei; sämtliche Unkräuter sind nämlich Heilkräuter. Der liebe Gott hat sie daher überall dem Menschen in den Weg gestreut, dass er gern oder ungern sie immer zur Hand habe.« (Künzle 1962: 35)

Nun möge der geneigte Leser selbst entscheiden, ob und wie er den vom Kräuterpfarrer und anderen Zitatgebern des vorliegenden Buchs bemühten Gottesbegriff zu definieren gewillt ist – einigen wir uns für den Rahmen dieses Buchs darauf, ihn als Synonym für den weiter oben bereits erläuterten Allgeist aufzufassen. Klar muss allerdings zum Verständnis des vorliegenden Bandes werden, dass die rein rationale Sicht auf die wissenschaftlich verifizierbaren Fakten der »Funktionen« unserer Natur ganz gewiss nie und nimmer das tatsächliche Gesamtbild unserer Welt, unseres Universums, abzubilden in der Lage ist.

Wir erinnern uns: Es gibt nach dem naturphilosophischen Modell des Schamanismus eine allumfassende bzw. das All umfassende oder sogar das All bildende Geisteskraft, die für die Existenz alles Feinstofflichen verantwortlich ist und vermutlich damit auch das ohnehin nur verschwindend geringe Frequenzspektrum unserer materiellen, dreidimensionalen Sphäre erschafft und gewisserweise deren Schicksal bestimmt. Die US-amerikanischen Schriftsteller und Wissenschaftler Peter Tompkins und Christopher Bird zitieren dazu den britischen Astronomen Sir James Jeans: »Der Strom der menschlichen Erkenntnis bewegt sich unaufhaltsam auf eine nichtmechanische Wirklichkeit zu: Das Universum gleicht immer mehr einem großen Gedanken als einer großen Maschine. Der Geist erscheint nicht mehr als zufälliger Eindringling in das Reich der Materie. Allmählich keimt in uns die Einsicht, dass wir ihn viel eher als Schöpfer und Herrn dieses Reiches anerkennen sollten.« (Tompkins et al. 1995: 67)

So liegt der Gedanke nah, dass alle fühlenden grobstofflichen Organismen – Pflanzen, Tiere und Menschen – jeweils »individueller« Teil

eines einzigen großen Allgeists und damit auf – für unsere Sinne – subtile Weise alle miteinander verbunden sind. Diese naturphilosophische Ansicht (die Mutter der schamanischen Weltsicht und für viele Menschen zur persönlichen Erkenntnis geworden ist) führt rasch zur Annahme, dass die Lebewesen eben nicht nur im Sinne der Nahrungskette und des täglichen organischen und materiellen Überlebensspiels gegeneinander »verfeindet« sind, sondern in einem viel größeren Sinn und Umfange einander das Leben überhaupt erst ermöglichen. Es ist bei genauerer Betrachtung ein wechselseitiges Spiel, ein Geben und Nehmen, ein Kreislauf, in dem jeder die gleiche Rolle spielt, in dem jedes beseelte Lebewesen – wir hatten es schon kurz erörtert – den Mittelpunkt des Universums markiert. Es ist ein Wechselspiel der Puzzleteile, von dem auch nicht eines fehlen darf, um das Mosaik zu vervollständigen, und das deshalb nie einseitig sein kann, bei dem es weder Verlierer noch Gewinner gibt, von dem jeder partizipiert – ob geboren oder gestorben wird –, denn schließlich sind wir alle eins.

Diesem philosophischen Modell folgend, ist der Gedanke nicht abwegig, dass potentielle Heilpflanzen unsere Leiden »erkennen« und entsprechend handeln, nämlich indem sie sich zu uns gesellen, wenn wir sie am nötigsten haben – wie auch immer das möglich ist, wird vielleicht im Laufe der kommenden Jahrhunderte von Wissenschaftlern herausgefunden werden. Theorien dazu gibt es jedenfalls jetzt schon mannigfaltige. Schauen wir uns eine Erklärung des Ethnobotanikers Wolf-Dieter Storl dazu an: »In der andersweltlichen Dimension sind Pflanzen göttliche Wesenheiten, voller Bewusstsein und Wonne. Sie sind, wie es in der Rigveda heißt, ›der Götter Erstgeborene, geboren vor drei Weltaltern‹. Sie sind ›Mütter, Göttinnen‹, – so werden sie in den anderen Veden angesprochen. Wie Mütter sorgen sie für uns, für ihre Kinder, die Menschen und Tiere. Immer wieder hört man, dass, wenn sich irgendwo unbemerkt eine Krankheit festsetzt, da auch schon das dazugehörige Heilkraut im Garten keimt! Das Phänomen hatte schon Paracelsus beobachtet.« (Storl 2000: 136f) Storl hatte in einer Fernsehsendung dazu Folgendes erklärt: Die Karde (*Dipsacus silvestris*) verbreitete sich einst als Neophyt in der Welt – interessanterweise zu einer Zeit, da sich auch die Borreliose verbreitete. Interessant und vor allem

erstaunlich ist dabei zu wissen, dass die Karde ein hilfreiches Heilkraut gegen Borreliose ist.

Allerdings muss der Mensch, um das zu erkennen, und ebenfalls, um bei Bedarf (der oftmals im anfänglichen Stadium einer Erkrankung noch gar nicht offenkundig ist) das entsprechende Kraut zu finden, zunächst seine festgefahrenen Gedankenmuster durchbrechen. Und das fällt uns Zivilisationsgeschöpfen häufig am allerschwersten. Die Heilerin Mellie Uyldert (1908 - 2009) bringt es formvollendet auf den Punkt: »Wenn der Mensch diesen Zusammenhang durchschaut, kann er sich selbst rasch kurieren. Doch weil der Mensch sein angeborenes Wissen, seinen Instinkt, nicht mehr befragt und ihn dadurch nicht mehr hört, bleibt das Heilkraut unentdeckt und ungepflückt, und der kranke Mensch sucht Heilung auf dem weiten Umweg über den Verstand.« (Uyldert 1984: 16)

Versinnbildlichend in der Sprache der Mythologie und des Schamanismus gesprochen, wohnt einer jeden Pflanze also eine geistige, feinstoffliche Entität inne, die in der indischen Mythologie Pflanzen-Deva genannt wird. Das ist die pflanzliche Entsprechung der menschlichen Seele, die Ebene, auf der alle fühlenden Organismen miteinander kommunizieren können, wenn sie das entsprechende Handwerkszeug dazu besitzen. Haben Pflanze und Mensch sich erst gefunden, kommt die vollendete Verbindung der beiden Geister (Mensch und Pflanze) auf gedanklich-energetischer Ebene allein und zusätzlich sowie am deutlichsten spür- und erfahrbare durch die Einnahme des Gewächses zustande (essen, trinken, schlucken, rauchen, räuchern, schnupfen etc. pp.): »Die in den Pflanzen anwesenden Pflanzengeister gehen in den Menschen ein, verbinden sich mit ihm und zeigen ihm andere Wirklichkeiten.« (Rätsch 2005: 71)

Wie Storl oben bereits ausführte, hatte das Prinzip der den Menschen suchenden Heilpflanze schon Paracelsus (1493 - 1541) beobachtet, aber bereits Hildegard von Bingen (1098 - 1179) berichtete von der Existenz dieser natürlichen Kooperation. Schließlich kann davon ausgegangen werden, dass dieses Prinzip nicht nur auf den Menschen zutrifft, sondern auch auf die Tiere. Wir erinnern uns: Im Allgeist sind wir alle eins – lediglich Puzzleteilchen eines großen Ganzen. Daher ist diese wechselseitige Beziehung zwischen den fühlenden Organismen – den

Pflanzen, Tieren und Menschen – alles andere als verwunderlich oder schwer nachzuvollziehen.

Was die diversen Krankheiten und Leiden angeht, unter denen Pflanze, Tier und Mensch zuweilen leiden, so sind sie im Grunde als Fehlleitungen des energetischen Stroms zu betrachten, der den individuellen göttlichen Funken in uns ausmacht und unsere Verbindung zum universalen Allgeist darstellt – ich klassifiziere es als das, was die Psychologie, Psychiatrie und Neurologie als das Unter-, zuweilen auch als das Überbewusste beschreiben. Edward Bach, der Entdecker und »Erfinder« der feinstofflichen und in der Tradition von Samuel Hahnemanns Homöopathie stehenden Bach-Blütentherapie, definiert die Krankheit folgendermaßen – und das ist ein herrliches Schlusswort zu diesem Abschnitt: »Krankheit ist weder Grausamkeit noch Strafe, sondern einzig und allein ein Korrektiv; ein Werkzeug, dessen sich unsere eigene Seele bedient, um uns auf unsere Fehler hinzuweisen, um uns von größeren Irrtümern zurückzuhalten, um uns daran zu hindern, mehr Schaden anzurichten – und uns auf den Weg der Wahrheit und des Lichts zurückzubringen, von dem wir nie hätten abkommen sollen.«

Über die Signaturenlehre

*Paracelsus (...) hatte begriffen,
dass alle irdischen Dinge im Grunde genommen
nichts anderes sind als Buchstaben eines
unermesslich großen Alphabets.*

O L A F R I P P E E T A L .

Sie ist die wohl urtümlichste Form der Arzneimittelforschung und -wissenschaft: die Signaturenlehre. Was aber genau ist das eigentlich? Dieser Frage wollen wir nun kurz nachgehen. Die Signaturenlehre ist die naturwissenschaftliche Erkenntnis über Qualitäten einer Pflanze, eines Minerals oder auch eines Tiers, abgeleitet von deren Aussehen und Eigenschaften, also einerseits von deren Signa (von Singular *Signum* = »Zeichen«) und andererseits von deren signalgebenden Expressionen, den diversen Farbnuancen beispielsweise. Einfacher erklärt, sucht die Signaturenlehre, vom Äußeren eines Gewächses auf die »inneren Werte«, also die medizinische, heilkräftige Qualität einer Pflanze, zu schließen. Das Äußere, der Körperbau, die sogenannte Morphologie der Pflanzen soll nach der Signaturenlehre auf die in ihnen verborgenen Kräfte hinweisen. So können Gewächse, deren Blätter beispielsweise den menschlichen Organen ähneln – Herz, Niere, Leber usw. – genau eben jene Körperteile mit heilender Kraft beeinflussen.

Die Signaturenlehre gründet auf sämtlichen äußeren Erscheinungsformen von Pflanzen und dient als erster Hinweisgeber, ob Gewächse potentiell als Heilmittel Verwendung finden können oder nicht. Blüten, die in kräftigem Gelb erscheinen, werden mit der Sonne assoziiert – und damit häufig mit Galle und Leber. Roter Flor zeugt von einer Assoziation mit dem Blut, aber auch mit feurigen, also entzündlichen Prozessen. Schwarz ist wiederum die Signatur des Todes, des Alters, der Nacht und des Gifts und so weiter. Pflanzen, deren Blätter aussehen wie Herzen, sollen indes herzwirksame Aktivität aufweisen; Blätter- oder

Blütenformen, die an den Aufbau der menschlichen Leber erinnern, sollen bei Erkrankungen dieses Organs hilfreiche Dienste leisten: »Die Ähnlichkeit, die beispielsweise eine Blattform (z. B. Lungenkraut) mit einem Organ (Lungenflügel) oder eine Farbe (z. B. rote Trauben) mit einem Körpersaft (Blut) zeigt, lässt demzufolge auf die zu erwartenden Heilkräfte schließen.« (Rippe et al. 2001: 130)

So weit, so gut. Die Signaturenlehre ist damit eine archaische Lehre; der Unbedarfte könnte behaupten, eine recht einfach gestrickte. Schon die Naturvölker Südamerikas, Afrikas und Asiens, aber auch die heidnischen Vorfahren von uns Europäern – die Germanen und Kelten – wendeten bereits in vorgeschichtlicher Zeit ihre jeweils eigene Signaturenlehre an, um einen Ansatz zu etablieren, herauszufinden, welche Gewächse medizinische Qualitäten aufweisen bzw. aufweisen *könnten*. Im Mittelalter fand die Signaturenlehre dann Anklang bei Heil- und Kräuterkundigen, zum Beispiel bei Hildegard von Bingen, und Paracelsus reanimierte die Lehre in der Zeit der Renaissance und ergänzte sie um seine eigenen Gedanken und Ideen, schlicht um sein eigenes Weltbild.

Nun möchte ich für dieses Buch die Signaturenlehre auf einen nicht zu sehr zu gewichtenden Teil herunterbrechen, weil doch viele der alten Ansichten zu den Signaturen und deren körperlichen bzw. pathologischen Entsprechungen heute nicht mehr haltbar sind. So müsste nach der alten Lehre jedes Gewächs mit herzförmigen Blättern – um nur ein Beispiel zu nennen – ein potentiell herzwirksames Kraut sein. Das ist jedoch bei weitem nicht der Fall. Und in der Tat wäre das auch viel zu einfach.

Es gedeiht weltweit eine ganze Vielzahl an Pflanzen, deren Blätter herzförmig sind. Davon auszugehen, dass all jene herzwirksame Eigenschaften besitzen, wäre töricht und im Selbstversuch womöglich lebensgefährlich. Dagegen weisen Pflanzen, die in der Tat herzwirksame Effekte herbeiführen, nicht unbedingt die entsprechend oberflächliche Signatur dafür auf. So bilden der Fingerhut *Digitalis*, das Maiglöckchen *Convallaria* und auch die Herbstzeitlose *Colchicum* keine herzförmigen Blätter aus, und auch deren Blütenfarben lassen nicht zwingend auf deren Herzwirksamkeit schließen. Und trotzdem ist sie im Falle der drei Pflanzen gegeben.

Wir stellen uns vor: Würde ein Gewächs, ein Mineral oder auch ein Tier uns über sein äußeres Erscheinungsbild hundertprozentige Auskunft über seine beispielsweise pharmakologischen Kräfte geben, so wäre die Heilkunde, also die Kunst, mit natürlichen Ressourcen zu heilen, ein reines Kinderspiel und weit davon entfernt, eine Disziplin der Gelehrten darzustellen. Vereinfacht ausgedrückt könnte jeder, auch ohne ein Quentchen eigenen Wissens, nur aufgrund äußerer Anzeichen der Pflanzen seine benötigte Arznei ausfindig machen und anwenden. Das wäre zwar schön. Doch leider ist dem keineswegs so. Allein das Aussehen einer Pflanze reicht bei weitem nicht aus, die notwendigen Schlüsse zu deren Wirksamkeit zu ziehen.

Deshalb habe ich mich in vorliegendem Band entschlossen, die Signaturen der einzelnen Pflanzen weitgehend zu vereinfachen. Ein letztendliches und ultimatives Gewicht kann diesen aber nicht überantwortet und eingeräumt werden. Ich bin überhaupt der Ansicht, dass die Signatur einer Pflanze zum einen lediglich ein formvolles Maß an Interpretationsmöglichkeiten gewährt – damit also zuweilen reine Auslegungssache wird – und zum anderen auch gar nicht so gewichtig sein kann, als dies zunächst im Verlauf der Geschichte der Menschheit angenommen wurde. Machen wir uns klar: Früher gab es weder Druckerzeugnisse noch Workshops, Kurse und Schulungen zur Heilkunst. Naturvölker, zu denen auch unsere Ahnen einst gehörten, hatten einfach keine andere Wahl, als zu probieren, welche Pflanze welcher Krankheit beizukommen vermag. Dass die Sammler vergangener Tage dabei besonderes Augenmerk auf die Form und Erscheinung der entsprechend zu erforschenden Pflanzen legten, mutet überhaupt nicht verwunderlich an. Schließlich musste ja irgendwann ein Ansatzpunkt gefunden werden in einer Zeit, zu der ganz und gar kein schriftliches Wissen fixiert und abrufbar gewesen ist.

Genau diese Gedankengänge hatte auch Paracelsus, als er sich mit der Theorie und Praxis der Signaturenlehre beschäftigte: »Dann dachte ich nach, wie gelernt werden müsste, wenn kein Buch und gar kein Arzt auf der Erde wären.« (Paracelsus 1/495) Die Signaturenlehre kann uns Hinweise geben auf etwaige Zusammenhänge. So muten die Blätter des Lungenkrauts