



Angelika Riffel

Heilpflanzen für den Verdauungs- trakt

Wirkung und Anwendung
nach der Traditionell Europäischen
Medizin

 Springer

Heilpflanzen für den Verdauungstrakt

Angelika Riffel

Heilpflanzen für den Verdauungstrakt

Wirkung und Anwendung nach der Traditionell
Europäischen Medizin



Springer

Angelika Riffel
Altmünster, Österreich

ISBN 978-3-662-67001-9 ISBN 978-3-662-67002-6 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-67002-6>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2023

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Renate Eichhorn

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Das Papier dieses Produkts ist recyclebar.

Vorwort

- **„Gesundheit und Krankheit entscheiden sich im Bauchraum“
oder „Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel sein“**

Schon die zwei großen Heilkundigen Hildegard von Bingen und Hippokrates wussten um die Wichtigkeit des gesamten Bauchraumes für unser Leben. Auch für mich ist eine gesunde Funktion des Magen-Darm-Traktes essenziell, um die Gesundheit zu erhalten und bei Erkrankungen und Beschwerden den gesamten Bauchraum zu unterstützen. Viele Körperfunktionen hängen eng mit den Vorgängen im Körper zusammen, sei es das Immunsystem, der Stoffwechsel, die Produktion von wichtigen Hormonen, Neurotransmittern oder Enzymen und nicht zuletzt das Blut. Heilpflanzen könnten hier eine wichtige Unterstützung in jedem Alter bieten.

Angelika Riffel

Altmünster, Österreich

September 2023

Inhaltsverzeichnis

1	Heilpflanzen für Mund- und Rachenraum	1
1.1	Heilpflanzen für akute Beschwerden in Mund- und Rachenraum.....	2
1.1.1	Eibisch	2
1.1.2	Isländisches Moos	5
1.1.3	Kamille, echte	6
1.1.4	Malve, wilde	9
1.1.5	Myrrhe.....	11
1.1.6	Salbei	13
1.2	Chronische Mundschleimhaut-, Zahnfleisch-, Hals-, Rachenentzündung	14
1.2.1	Bitterklee, Fieberklee	15
1.2.2	Blutwurz, Tormentillwurzel.....	17
1.2.3	Enzian, Gelber.....	19
1.2.4	Heidelbeere.....	21
1.2.5	Tausendguldenkraut.....	23
1.3	Heilpflanzen für die Speiseröhre	25
2	Heilpflanzen für den Magen	27
2.1	Heilpflanzen bei Gastritis	31
2.1.1	Feigen.....	31
2.1.2	Fenchel.....	33
2.1.3	Flohsame	35
2.1.4	Johannisbeere, schwarze	36
2.1.5	Kamille, echte	38
2.1.6	Linde	39
2.1.7	Melisse.....	42
2.1.8	Muskatellersalbei	44
2.1.9	Pfingstrose	46
2.1.10	Ringelblume.....	48
2.1.11	Schwarzerle	50
2.1.12	Weitere Hinweise bei chronischer Gastritis und Appetitlosigkeit.....	51
2.2	Heilpflanzen bei Reizmagen	53
2.3	Heilpflanzen für die Magenschleimhaut	54
2.3.1	Bartflechte	54
2.3.2	Isländisches Moos	55
2.3.3	Käsepappel.....	56
2.3.4	Lein (Flachs), Leinsamen.....	58
2.4	Heilpflanzen bei Magen-, Zwölffingerdarmgeschwüren	59
2.4.1	Kamille.....	59
2.4.2	Süßholz	60
2.5	Weitere Heilpflanzen für Verdauung, Übelkeit, Erbrechen, Magenschwäche	62
2.5.1	Boldo.....	62
2.5.2	Kreuzkümmel.....	63

2.5.3	Kümmel.....	65
2.5.4	Pfefferminze.....	66
2.5.5	Tausendguldenkraut.....	66
2.5.6	Muskatellersalbeiwein.....	67
2.6	Heilpflanzen für den Reizmagen.....	67
2.6.1	Feigenknospen (s. auch ► Abschn. 2.1.1).....	67
2.6.2	Kamille, echte.....	69
2.6.3	Melisse.....	69
3	Heilpflanzen bei Darmerkrankungen.....	71
3.1	Heilpflanzen für den Reizdarm.....	73
3.1.1	Fenchel.....	73
3.1.2	Kamille, echte.....	74
3.1.3	Kümmel (s. ► Abschn. 2.5.3).....	74
3.1.4	Pfefferminze.....	75
3.1.5	Krauseminze.....	76
3.1.6	Ringelblume.....	78
3.2	Heilpflanzen bei Blähungen, Roehmheld-Syndrom.....	79
3.2.1	Anis.....	81
3.2.2	Fenchel.....	82
3.2.3	Koriander.....	82
3.2.4	Kümmel.....	84
3.2.5	Sternanis.....	84
3.3	Heilpflanzen bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.....	85
3.3.1	Heidelbeere.....	85
3.3.2	Ringelblume.....	86
3.3.3	Schafgarbe.....	86
3.3.4	Weihrauch, indischer.....	89
3.4	Heilpflanzen bei Durchfall.....	91
3.4.1	Blutwurz, Tormentillwurzel.....	91
3.4.2	Brombeerblätter.....	92
3.4.3	Eichenrinde.....	93
3.4.4	Erdbeerblätter.....	96
3.4.5	Heidelbeere (s. ► Abschn. 1.2.4).....	97
3.4.6	Himbeerblätter.....	98
3.4.7	Rosenblütenknospen.....	100
3.4.8	Schlafmohn, Opium.....	103
3.5	Heilpflanzen bei Verstopfung und chronischer Darmträgheit.....	105
3.5.1	Aloe.....	107
3.5.2	Faulbaum.....	109
3.5.3	Kreuzdorn.....	111
3.5.4	Rhabarber.....	112
3.5.5	Senna.....	115

3.5.6	Flohsamen (s. ► Abschn. 2.1.3)	117
3.5.7	Leinsamen (s. ► Abschn. 2.3.4)	117
3.5.8	Rizinusbaum	118
3.5.9	Ahorn, Bergahorn.....	120
3.5.10	Preiselbeersprossen	121
3.6	Heilpflanzen bei Hämorrhoiden und Venenbeschwerden	122
3.6.1	Blutwurz (s. ► Abschn. 1.2.2 und 3.4.1.).....	122
3.6.2	Edelkastanie	123
3.6.3	Eiche (s. ► Abschn. 3.4.3).....	124
3.6.4	Hamamelis, Virginische Zaubernuss	125
3.6.5	Kamille, echte (s. ► Abschn. 1.1.3, 2.1.5 und 2.6.2)	126
3.6.6	Mäusedorn.....	126
3.6.7	Roskastanie.....	128
3.6.8	Weinlaub, rotes	129
3.6.9	Zitterpappel	131
3.7	Heilpflanzen bei dyspeptischen Beschwerden	132
3.7.1	Ananas.....	133
3.7.2	Kurkuma	134
3.7.3	Papaya, Melonenbaum	136
3.7.4	Schleifenblume, bittere.....	137
4	Kinder	139
4.1	Übelkeit, Erbrechen	140
4.2	Durchfall	141
4.3	Verstopfung	143
4.4	Blähungen	144
4.5	Bauchschmerzen	145
4.6	Appetitlosigkeit	146
5	Heilpflanzen für die Leber	149
5.1	Löwenzahn	152
5.2	Mariendistel	155
5.2.1	Rosmarinsprossen.....	158
5.2.2	Wacholdersprossen	159
5.2.3	Wegwarte.....	160
5.2.4	Zuckerrübe	161
6	Heilpflanzen für die Galle	163
6.1	Artischocke.....	165
6.2	Erdrauch	167
6.3	Rettich	168
6.4	Schöllkraut.....	170
6.5	Wermut	173

7	Bitterstoffpflanzen	175
7.1	Amara tonica	179
7.1.1	Bitterklee (Fieberklee) (s. ►Abschn. 1.2.1)	179
7.1.2	Bitterorangenschale.....	181
7.1.3	Chinabaum	183
7.1.4	Enzian (s. ►Abschn. 1.2.3).....	186
7.1.5	Kondurango	187
7.1.6	Tausendguldenkraut (s. ►Abschn. 1.2.5 und 2.5.5)	188
7.1.7	Amara aromatica	190
7.1.8	Erzengelwurz	191
7.1.9	Kalmus.....	193
7.1.10	Kardobenediktenkraut	195
7.1.11	Wermut (s. ►Abschn. 6.5).....	196
7.2	Amara acria	198
7.2.1	Galgant.....	198
7.2.2	Ingwer	201
	Serviceteil	
	Literatur	204
	Stichwortverzeichnis	205



Heilpflanzen für Mund- und Rachenraum

Inhaltsverzeichnis

- 1.1 Heilpflanzen für akute Beschwerden in Mund- und Rachenraum – 2**
 - 1.1.1 Eibisch – 2
 - 1.1.2 Isländisches Moos – 5
 - 1.1.3 Kamille, echte – 6
 - 1.1.4 Malve, wilde – 9
 - 1.1.5 Myrrhe – 11
 - 1.1.6 Salbei – 13

- 1.2 Chronische Mundschleimhaut-, Zahnfleisch-, Hals-, Rachenentzündung – 14**
 - 1.2.1 Bitterklee, Fieberklee – 15
 - 1.2.2 Blutwurz, Tormentillwurzel – 17
 - 1.2.3 Enzian, Gelber – 19
 - 1.2.4 Heidelbeere – 21
 - 1.2.5 Tausendguldenkraut – 23

- 1.3 Heilpflanzen für die Speiseröhre – 25**

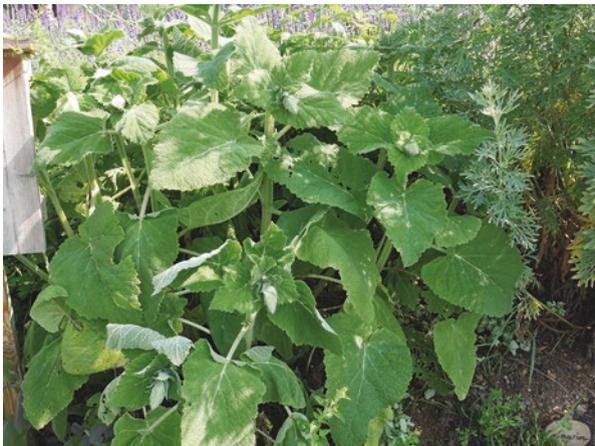
Der Mund und Rachen sind die Eingangsorte vieler Bakterien, Viren, Pilze und anderer Mikroorganismen. Bei Entzündungen, geschwächten oder trockenen Schleimhäuten können sich diese Mikroorganismen dann festsetzen und zu Infektionen, Entzündungen, Halsschmerzen oder Schluckbeschwerden führen.

Bewährt haben sich dabei lokale Anwendungen in Form von Mundspülungen oder Gurgelwässer. Vor allem entzündete Mandeln, Hals, Mund oder Rachen können mit pflanzlichen Mitteln gut ausgeheilt werden. Teebaumöl in Gurgelwässern wirkt entzündungshemmend und antibakteriell. Das antiviral wirkende ätherische Öl der Melisse beschleunigt die Abheilung von Fieberblasen (Herpes labialis).

Heilpflanzen, die hier angewendet werden, wirken meist entzündungshemmend, schleimhautschützend, zusammenziehend oder als Tonikum. Sie enthalten unter anderem Schleimstoffe, Glykoside, ätherische Öle, Bitterstoffe oder Gerbstoffe. Wiederholte Anwendungen tragen zur Schmerzlinderung und Linderung der Entzündungen bei, was den Heilungsprozess beschleunigt. Akute Beschwerden klingen schneller ab, die Krankheitsdauer wird verkürzt.

1.1 Heilpflanzen für akute Beschwerden in Mund- und Rachenraum

1.1.1 Eibisch



Althaea officinalis L.

■ Malvengewächs

Der Eibisch ist ein Malvengewächs mit großen, rötlich-weißen Blüten, wird bis zu 1 m hoch, besitzt 3- bis 5-lappige, beiderseits samtig filzige Blätter. Der Eibisch bevorzugt Wiesen mit salzhaltigen Böden.

Die Wurzel wird auch gerne Altheewurzel, Fließkrautwurzel, Gilfwurz, Heilwurz, Hilfswurz, Sammtpappelwurzel, Schleimtee, Weiße Süßholzwurzel, Wilde Malvenwurzel, „marshmallow root“, *Radix bismalvae* oder *Radix hibisci* genannt. Die Blätter sind bekannt unter Altheeblätter, Attigkraut, Hilfskraut, Kinderbettthee, Sammetpappel, Stockwurzkraut oder Wildes Pappelkraut.

■ Vorkommen

Heimisch in ganz Mitteleuropa

■ Verwendete Pflanzenteile

Blüten – *Althaeae flos*

Blätter – *Althaeae folium*

Wurzeln – *Althaeae radix*

Die Blätter werden im Sommer von der blühenden Pflanze gesammelt. 8 Teile frische Blätter geben 1 Teil getrocknete.

Die Wurzel wird ausschließlich von kultivierten Pflanzen im Frühling und Herbst gegraben, von der Hauptwurzel, Wurzelfasern und äußeren Rindenschicht befreit, dann an der Luft oder bei sehr gelinder Wärme getrocknet. 5 Teile frische Wurzel ergeben 1 Teil getrocknete. Die im Spätherbst gegrabene Wurzel enthält mehr Schleimstoffe.

➤ Frisch geerntete Wurzeln müssen aufgrund des Schleimgehalts sehr rasch an der Luft oder unter Wärme getrocknet werden, da sich sonst Mikroorganismen ansiedeln können. Die Droge wird dann fleckig und riecht muffig. Auch Blätter und Blüten müssen möglichst rasch im Schatten getrocknet werden.

■ Inhaltsstoffe

Die Blätter und Blüten enthalten Schleimstoffe v. a. Galacturonorhamnane, Arabinoxylane, Glucane, Flavonoide wie Tilirosid, Hypolaetin-8-gentiobiosid, Luteolinderivate.

In den Wurzeln kommen daneben Stärke, Pektin, Rohrzucker, Mineralstoffe, Carbonsäuren, Scopoletin und Aminosäuren vor.

■ Wirkung

Reizlindernd, entzündungshemmend, heilend, befeuchtend.

Der Schleim bildet eine schützende Schicht um die gereizten Schleimhäute, beruhigt sie, damit die Entzündungen, auch bei Wunden, schneller abheilen können.

■ Einsatzgebiete

Husten v. a. trockener Reizhusten, Erkältungen, Entzündungen von Mund, Rachen, Magen, Darm, Insektenstiche.

Zubereitungen aus der Wurzel haben sich bei Verbrennungen und entzündeten oder zerstörten Schleimhäuten während oder nach Bestrahlungen und Chemotherapien sehr bewährt.

Wurzel: Hustenreiz, Durchfall, Kolik, Schmerzen beim Harnlassen mit Harnzwang, Entzündungen im Mund-Rachen-Bereich.

Geeignet für Kinder, Erwachsene, Schwangere, Stillende.

■ Zubereitungen

Wurzel: Als Tee werden Kaltwasserauszüge bevorzugt, da hier die Schleimstoffe gelöst werden, nicht aber die Stärke (Verkleisterung).

Teemischungen aus Blüten und Blatt – ungesüßt bei Magen-Darm-Störungen oder zum Gurgeln und Spülen.

i Eibischtee mit Honig gesüßt ist ein gutes Hustenmittel bei chronischem Asthma, Staublunge, Emphysem, Bronchitis und Erkältungshusten.

Kaltwasseransatz

Wurzel als Spülung bei entzündeten Schleimhäuten, Magenschmerzen.

2 Teelöffel Wurzel + ¼ Liter kaltem Wasser übergießen und ½ Stunde stehen lassen – hin und wieder umrühren, abseihen – auf Trinktemperatur erwärmen und schluckweise trinken.

1.1.2 Isländisches Moos



Cetraria islandica, *Lichen islandicus*

- **Familie der Flechten**

- **Vorkommen**

Die Flechtenart ist im gesamten Mittel- und Hochgebirge Europas zu finden. Obwohl Flechten und Moose sehr reich an außergewöhnlichen und besonderen Wirkstoffen sind, werden sie nur wenig eingesetzt. Die Flechte wird bis zu 12 cm hoch und kann im Spätsommer bis in den Herbst hinein geerntet und an der Luft getrocknet werden. Sie ist auch unter dem Namen Heideflechte, Lungen-, Fieber- oder Hirschhornflechte, Kramperltee, Tartschenflechte, Raspal oder Rispel bekannt.

- **Verwendete Pflanzenteile**

Die ganze Pflanze – *Lichen islandicus*

Wirkstoffe

Bis zu 70 % wasserlösliche Schleimstoffe wie Lichenan, Isolichenan, Polymere von D-Glucose, D-Glucuronsäure, Galactomannane, Glucane, bittere Flechtensäuren wie Depsidone, Cetrarsäure, Fumarprotocetrarsäure, Protolichesterinsäure, Usninsäure, usninsaures Natrium, Chinone, Carotinoide, Naphtharizin-derivate, Jod, Enzyme, Vitamine

Wirkung

Reizmildernd, immunstimulierend, antibiotisch, tuberkulostatisch, bakterizid, binden überschüssige Säuren, wundheilend

Einsatzgebiete

Mund-, Rachenentzündungen, Zahnfleischspülungen, Wundbehandlung.

Als Tee bei Reizhusten, Keuchhusten, Magen-Darm-Beschwerden, Erschöpfungszuständen nach Infektionskrankheiten, morgendliche Hustenanfälle bei Staublunge, Lungenemphysem, chronischer Bronchitis, Appetitlosigkeit, Lungenleiden, schlecht heilende Wunden, Roborans, hartnäckigem Durchfall.

Bewährt hat sich eine Mischung mit Thymian bei Keuchhusten.

Geeignet für Kinder, Erwachsene, Schwangere, Stillende.

Zubereitung

Tee: 1–2 gehäufte Teelöffel Isländisches Moos mit ¼ Liter kaltem Wasser übergießen, langsam zum Sieden erhitzen und sofort abseihen.

2- bis 3-mal täglich 1 Tasse trinken, bei Husten mit Honig gesüßt.

1.1.3 Kamille, echte

Matricaria chamomilla L.

■ **Korbblütlern**

Die Kamille gehört zu den bekanntesten und beliebtesten Heilpflanzen. Für mich ist sie eine wichtige Frauen- und Kinderheilpflanze, die aus der Kinderheilkunde nicht wegzudenken ist. Als Arzneipflanze sollte sie nicht mit der Geruchlosen Kamille (*Matricaria inodora*) verwechselt werden. Diese ist größer, fester und höher, riecht nicht und wird medizinisch nicht angewendet.

■ **Vorkommen**

Sie kommt in Mitteleuropa wild vor auf Feldwegen, Äcker oder in Gärten.

■ **Verwendete Pflanzenteile**

Blütenköpfe – *Matricariae flos*

Die Blütenköpfe werden von den vom Mai bis August blühenden Pflanzen bei trockenem Wetter möglichst kurzstielig gepflückt, ohne Verzug in dünner Schicht auf einem luftigen Trockenboden aufgestreut und, sobald sie genügend trocken sind, in dicht schließende Gefäße gefüllt. 5 Teile frische Kamille geben 1 Teil getrocknete.

Der beste Zeitpunkt zum Einsammeln der Blütenköpfe ist der 3.–5. Tag nach Aufblühen. Die Blüten sollten nicht über 45 Grad, am besten auf einem luftigen Dachboden, getrocknet werden.

■ **Inhaltsstoffe**

Ätherisches Öl mit Bisabolol, Farnesen, Chamazulen, Matricin, Guaianderivate Spathulenol, Chamaviolin, Guaianolide wie Matricarin, Desacetylmaticarin, über 30 Flavonoide wie Apigenin, Apigenin-7-O-Glucosid, Quercetin, Chryseriol, Lutein, Patuletin, Rutin, Hyperosid, Comosin, Cumarine wie Umbelliferon, Herniarin, Aesculetin, Cumarin, Scopoletin, Isoscopoletin, Anissäure, Kaffeesäure, Vanillinsäure, Syringasäure, Schleim wie Fructan vom Inulintyp und weitere Inhaltsstoffe.

■ **Wirkung**

Entzündungshemmend, krampflösend, schmerzstillend, gegen Blähungen, beruhigend, desinfizierend, bakteriostatisch (Kamillentee bei Infektionskrankheiten), fungistatisch, nervenstärkend.

Die meisten Inhaltsstoffe finden sich in alkoholischen Auszügen, in der Teeform wurden nur 15 % festgestellt. Das Destillat des ätherischen Öls beinhaltet Bisabolol, das antiseptisch, ulkusprotektiv und ulkuskurativ wirkt. Die Flavonoide sind v. a. krampflösend, in Teeform und alkoholischen Auszügen und erreichen 30–50 % der Wirkung von Papaverin.

■ **Einsatzgebiete**

Klinisch wird die Kamille gerne bei akuter Gastritis eingesetzt. Daneben bei Haut-, Schleimhautentzündungen, bakteriellen Hauterkrankungen, Beschwerden der Mundhöhle, Zahnfleisch, entzündliche Erkrankungen des Nieren-Blasen-, Magen-Darm-Trakts, Krämpfen, Blähungen, als leichtes Beruhigungs- und Schlafmittel, rheumatische, ziehende Gliederschmerzen, aufgeregte Nerven, Nervenleiden,

1

Brust- und Halskrämpfe bei Angst, gestörter Verdauung wegen Zorn, Zahnschmerzen nach Essen und Trinken, psychisch bedingte Magenkrämpfe mit Druck aufs Herz, kurzer Atem, leeres saures Aufstoßen, Übelkeit, Brechreiz, Spannung im Unterleib, bitterer und saurer Geschmack im Mund, Appetitlosigkeit, nervöser Durchfall, Bauchweh der Kinder, Brust-Hals-Krämpfe, Magenkrämpfe verbunden mit Druckgefühl im Magenbereich ausstrahlend in den Herzbereich, kurzer Atem, Brechreiz, Spannungen im Unterleib, bitterer oder schleimig-saurer Geschmack, Appetitlosigkeit, Koliken und Blähungen mit aufgetriebenem Bauch, nächtliche Durchfälle, schneidende Leibscherzen, Menstruationskrämpfe.

Geeignet für Kinder, Erwachsene, Schwangere, Stillende.

■ Zubereitungen

Der Kamillentee ist ein Heiltee. Die übliche Dosierung liegt bei 3-mal täglich 1 Tasse.

Als Tropfen werden 20 Tropfen in ein kleines Glas Wasser empfohlen.

Kamillenkur

Sehr beliebt bei Gastritis ist die Kamillenkur – 3-mal 1 Tasse täglich trinken, am besten auf leeren Magen morgens vor dem Frühstück, letzte Tasse am Abend vor dem Schlafengehen.

Kamillenrollkur

2 Tassen frühmorgens trinken und dann jeweils 5 min auf dem Rücken, auf der linken Seite, auf dem Bauch und auf der rechten Seite liegen.

Bei akute Koliken: 2 Tassen in kurzen Abständen von 20–30 min nacheinander trinken, zusätzlich die Rollkur machen.

Bäder oder feuchte Umschläge werden bei Wunden empfohlen und Dampfbäder bei chronischem Schnupfen oder Nebenhöhlenentzündungen.

Dampfbad

1 kleine Handvoll Kamillenblüten mit 1 L kochendem Wasser übergießen, 5–10 min einatmen.

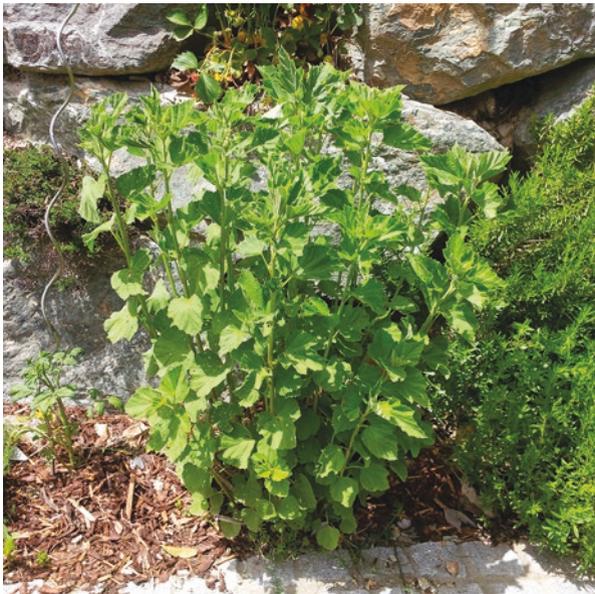
Chamomilla in der Homöopathie wird bei nervöser Schlaflosigkeit, Kopf- und Gesicht neuralgien, Muskelrheumatismus, Blähungskoliken, nächtlichem Reizhusten und zerrüttetem Nervensystem eingesetzt. Besonders beliebt sind die Chamomil-laglobuli in der Kinderheilkunde bei Müttern, deren Babys starke Koliken haben oder bei Bauchweh von Kindern ohne Ursache.

Nervöse Überempfindlichkeit, Ungeduld, ärgerliche Gereiztheit, Schmerzüberempfindlichkeit mit innerer Unruhe, Dysmenorrhö.

Oleum carminativum: Kolik-Öl

- Olei Chamomillae infusi 20,0
- Olei Carvi
- Olei Cumini
- Olei Foeniculi aa gtt. X
- Olei Menthae piperitae 1,2

Innerlich 15–20 Tropfen, als Einreibung für den Bauchbereich

1.1.4 Malve, wilde

Malva sylvestris L.

Malva alcea L.

Althaea rosea (L.) Cav – Stockrose

■ Eibischgewächs

Die Wilde Malve, besser als Käsepappel bekannt, wächst an Wegrändern, Wiesenrändern oder Zäunen, ist eine sehr genügsame Pflanze und sicherlich eine der bekanntesten, neben dem Eibisch, wenn es um Schleimhautentzündungen oder trockene Schleimhäute geht. Sie wird auch blaue Pappelblume oder Rossmalvenblüte genannt.

Die Stockrose mit ihren schönen, großen Blüten, hochstämmig und rauhaarig, wird vorwiegend in Bauerngärten kultiviert. Sie ist auch unter Baummalve, Pappelrose oder Stockmalve bekannt.

■ Vorkommen

Die Pflanzen sind in ganz Europa heimisch.

■ Verwendete Pflanzenteile

Blüten – *Malvae flos*

Blätter – *Malvae folium*

Die Blüten werden nach dem Aufblühen mit den Kelchen gesammelt und sorgfältig getrocknet, um die blaue Farbe möglichst zu erhalten. 5 Teile frische Blüten ergeben 1 Teil getrocknete.

Die Blätter werden in den Sommermonaten von den blühenden Pflanzen geerntet und möglichst rasch getrocknet. 5–6 Teile frische Blätter ergeben 1 Teil getrocknete.

■ Inhaltsstoffe

Schleimstoffe v. a. Polysaccharide, Flavonoide v. a. 8-O-Glucuronide des Hypolaetins, Isoscutelareins und Gossypetin-3-O-glucosid, Flavonoidsulfate, Gerbstoffe, ätherisches Öl.

In den Blüten wurden noch zusätzlich Anthocyane wie Malvin, Delphinidin und Spuren von Cumarinen gefunden.

■ Wirkung

Entzündungshemmend, reizlindernd, heilend, schleimhautschützend

■ Einsatzgebiete

Schleimhautreizungen in Mund- und Rachenraum, Magen-Darm-Bereich, Katarhe der oberen Luftwege, trockener Husten, Erkältungskrankheiten, mildes Adstringens bei Angina oder Magen-Darm-Entzündungen, Halsentzündungen, Halsschmerzen, Koliken.

Äußerlich zur Wundbehandlung in Form von Waschungen, Bädern oder Umschlägen.

Die Stockrosen werden aufgrund ihres Gerbstoff- und Schleimgehaltes als Aufguss oder Abkochung (10–20:200) innerlich bei leichten Halsentzündungen als Gurgelwasser genutzt. Die farbstoffreichen Blütenblätter dienen in Weingegenden vielfach dazu, dem Rotwein eine dunklere Farbe zu geben.

Geeignet für Kinder, Erwachsene, Schwangere, Stillende.

Zubereitungen

Den Tee etwas länger ziehen lassen (5–10 min), damit die Schleimstoffe gut ausgezogen werden, Gerbstoffe unterstützen die Wirkung noch.

Langsam gurgeln bzw. Mund spülen.

Bestandteil von Teemischungen, Hustenpastillen.

Bewährt hat es sich, den Tee oder die Hustenteemischungen mit Honig zu süßen, damit die Aufnahme der Wirkstoffe beschleunigt und verbessert wird. Der Honig als eigenes Heilmittel unterstützt diese Wirkungen noch.

1.1.5 Myrrhe



Commiphora myrrha, Commiphora molmol

■ Balsamstrauchgewächs

Der Myrrhenbaum ist ein Baum, dessen Harz schon seit Jahrtausenden angewendet wird. Sogar in der Bibel findet die Myrrhe Erwähnung. Der Baum wird im arabischen Raum bis zu 10 m hoch.

Murr (semitisch) bedeutet bitter.

Myrrhe und Weihrauch galten als „göttlicher Wohlgeruch“. Die Harze wurden früher mit Gold aufgewogen, so wertvoll waren sie. Sie waren Bestandteil des heiligen Salböls. Für die Ägypter war der Myrrhenduft Symbol für Liebe und Sinnlichkeit. Heute noch wird er für einen gesunden Schlaf nach einem anstrengenden Tag, zu viel Kopfarbeit, Sorgen, Stress oder bei innerer Unruhe geräuchert, da er sehr erdet. Myrrhe beruhigt die Nerven und löst Verschleimungen der Atemwege.

Das Harz war in der Heilkunde auch unter Gummi-resina Myrrha oder Rothe Myrrhe bekannt.

■ Vorkommen

Arabien, Somalia, Jemen, Sudan, Äthiopien

■ Verwendete Pflanzenteile

Das Harz als Tinktur, ätherisches Öl oder zur Räucherung

■ Inhaltsstoffe

20–40 % Harz, 3–10 % ätherisches Öl, Schleim, Pektine und Gummi

■ Wirkung

Entzündungshemmend, desinfizierend, schmerzstillend, antibakteriell, wundheilend, pilzfeindlich, gewebestärkend, narbenbildend, stärkend.

Myrrhe wirkt gegen Bakterien und Pilze im Körper, ohne die nützlichen Bakterien und Pilze abzutöten.

■ Einsatzgebiete

Mund-, Rachen-, Magen-, Darmschleimhautentzündungen, Zahnfleischentzündungen, Parodontose, Durchfall, Wunden, Darmpilze, Pilze im Mund, Schwäche von Personen, die phlegmatischer, gedunsener, reizloser Natur sind, Magen-Darm-Verschleimungen, Speisen nur schwer verdaulich, liegen zu lange im Magen, Druck, Blähungen.

Leberanschwellungen, bei denen das Blut schleimig und dickschwarz ist und dadurch der Blutumlauf sehr träge ist.

Lungensucht mit schleimigem, übelriechendem, eitrigem Auswurf.

Äußerliche Anwendung für Kinder, Erwachsene, Schwangere und Stillende geeignet.