



KOSMOS

# Heil — pflanzen




KOSMOS—NATURFÜHRER

MIT KOSMOS MEHR ENTDECKEN  
Über  
**400**  
Farb—  
zeichnungen  
SEIT 1822

Homöopathie, Bach-Blütentherapie  
und anthroposophische Medizin

EXTRA: AUSFÜHRLICHER  
ANWENDUNGSTEIL



WOLFGANG K. FISCHER



# Heil — pflanzen

WOLFGANG K. FISCHER

KOSMOS



# Inhalt

---

Vorwort .....	6	<b>Anwendung</b>	
<b>Einleitung</b>		Sammeln, Lagern und Trocknen der Heilpflanzen .....	252
Zum Gebrauch des Buches .....	8	Die Zubereitung der Heilpflanzen .....	253
Die Entwicklung der abendländischen Kräuterheilkunde .....	10	Die äußere Anwendung .....	258
Hildegard-Medizin .....	12	Indikationsverzeichnis .....	264
Paracelsus-Medizin .....	14	Die Wahl der adäquaten naturheil- kundlichen Therapie .....	265
Homöopathie .....	17	Immunsystem .....	267
Die Volksheilkunde und Pfarrer Kneipp .....	19	Nervensystem .....	273
Anthroposophisch erweiterte Medizin (AEM) .....	20	Augen .....	277
Bach-Blütentherapie .....	23	Haut .....	279
Phytotherapie .....	24	Atemwege .....	285
Die wichtigsten Wirkstoffgruppen .....	26	Herz und Kreislauf .....	290
Die wichtigsten Bestimmungs- merkmale .....	34	Verdauungssystem .....	294
<b>Mitteuropäische Heilpflanzen</b>		Bewegungsapparat .....	301
Bestimmungsschlüssel .....	40	Nieren und Blase .....	305
Blüten weiß .....	42	Geschlechtsorgane .....	307
Blüten gelb .....	92	Geburt und Stillzeit .....	311
Blüten rot .....	124	Kinder .....	312
Blüten blau/violett .....	156	Die Bach-Blütenessenzen .....	317
Blüten grün oder unscheinbar .....	172	Was tun bei allergischen Reaktionen und Vergiftungen? .....	322
Sporenpflanzen .....	206	Informationszentren bei Vergiftungsfällen .....	323
<b>Fremdländische Heilpflanzen</b>		Literatur .....	324
Bestimmungsschlüssel .....	216	Verzeichnis der Arten .....	325
Heilpflanzen vorwiegend des Mittelmeerraumes .....	218	Verzeichnis der Indikationen .....	332
Heilpflanzen weltweit .....	230	Autorenportrait .....	334
		Impressum .....	334

## Vorwort

*„Die Medizin muss noch ganz anders werden:  
Lebenskunstlehre und Lebensnaturlehre“*

Novalis, 1772–1801

Es ist mir eine große Freude, ein Heilpflanzenbuch zu verfassen, das über 500 mitteleuropäische und fremdländische Heilpflanzen in Kurzdossiers beschreibt und neben den schulmedizinischen, phytotherapeutischen und volksheilkundlichen Anwendungen auch ganzheitliche Therapierichtungen wie die Homöopathie und die anthroposophisch erweiterte Medizin sowie die Bach-Blüten-therapie mit einbezieht.

Im einführenden Teil des Buches wird, neben den geschichtlichen Hintergründen der Heilpflanzen, die Zeit des Mittelalters, zu der die Heilkundige Hildegard von Bingen und Paracelsus lebten, genauer beleuchtet und die Entwicklung der homöopathischen Therapie-richtung betrachtet. Pfarrer Kneipp und der Schweizer Kräuterpfarrer Künzle sind die beiden letzten großen Repräsentanten einer traditionellen Volksheilkunde, des also über Jahrhunderte gesammelten und weitergereichten heilpflanzenkundlichen Wissens des Volkes, basierend auf den antiken Kenntnissen und denen des Mittelalters.

Die Entwicklung der Phytotherapie wird aufgezeigt und wichtige chemische Wirkstoffgruppen der Heilpflanzen werden beschrieben. Neben der Phytotherapie werden auch die besonderen Therapierichtungen Homöopathie sowie die anthroposophisch erweiterte Medizin erläutert.

Daran anknüpfend rundet ein Überblick über die Bach-Blüten-therapie den einführenden Teil ab. Warum solche Blütenkräfte die Persönlichkeit eines Menschen in positiver und gesunder Weise verändern können, ist naturwissenschaftlich sicherlich nicht vollständig geklärt. Die rasanten Entwicklungen in der modernen Quantenphysik im Grenzbereich zwischen Materie und Nichtmaterie machen

uns allerdings darauf aufmerksam, dass es noch viel mehr Wunderbares in unserem Kosmos geben muss, als es uns bisher durch die kurze Epoche naturwissenschaftlicher Forschung überhaupt bekannt sein kann. So wird durch neue Forschungen in der psychosomatischen Medizin mehr und mehr deutlich, dass seelische oder geistige Aspekte als Ursache von Erkrankungen durchaus in Frage kommen können. Edward Bach, der Begründer der Bach-Blüten-therapie, formuliert das sehr eingängig, indem er sagt: „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, von größeren Irrtümern zurückzuhalten und daran zu hindern, noch mehr Schaden anzurichten – und um uns auf den Weg der Wahrheit und des Lichts zurückzubringen, von dem wir nie hätten abkommen sollen.“

Der Anwendungsteil am Ende des Buches beinhaltet neben den wichtigen Informationen zum Sammeln und Zubereiten der Heilpflanzen auch ein ausführliches Indikationsverzeichnis. Auf diese Weise kann die Leserin oder der Leser bei leichteren Gesundheitsstörungen oder Problemen herausfinden, welche der vielen im Buch beschriebenen Heilpflanzen oder Bach-Blüten in Frage kommen könnten, um sich dahingehend dann auch mit dem Hausarzt oder Heilpraktiker beraten zu können.

In diesem Sinne wünsche ich den Lesern und Leserinnen viel Freude beim Bestimmen und Sammeln der Heilpflanzen, bei ihrer Aufbereitung und Zubereitung und im dankbaren Annehmen der großen Heilungsgeschenke, die die Natur, eigentlich auch unsere ureigene Natur selbst, für uns bereithält. Herzlichen Dank – insbesondere auch an Lisa Hummel – für die langjährige, gute Zusammenarbeit mit dem Kosmos-Verlag.

Wolfgang K. Fischer  
Heppenheim an der Bergstraße





*„Suchst du das Höchste, das Größte? Die Pflanze kann es dich lehren.  
Was sie willenlos ist, sei du es wollend – das ist's!“*  
Friedrich Schiller, 1759–1805

## Zum Gebrauch des Buches

Dieser Heilpflanzenführer richtet sich an alle, die sich intensiv mit Heilpflanzen auseinandersetzen wollen und Interesse an naturheilkundlicher Medizin mitbringen. Das Hauptaugenmerk liegt auf der mitteleuropäischen Heilpflanzenwelt, die mit Zeichnungen und Pflanzenbeschreibungen den größten Teil des Buches einnimmt. Einen Übersichtsschlüssel zur **Bestimmung** dieser Arten finden Sie auf den Seiten 40 und 41.

Die Einteilung der Pflanzen erfolgt entsprechend der **Blütenfarbe** zu den Farbgruppen weiß, gelb, rot, blau und grün oder unscheinbar, die anhand der farbigen Kopfleiste einfach aufzufinden sind. Die Zuordnung der Pflanzen zu bestimmten Blütenfarben ist nicht immer eindeutig, da viele Schattierungen und Übergänge von der einen Farbe zur anderen oftmals vorliegen. Besonders rosa-violette Blüten können mal ins Blaue, mal mehr ins Rote tendieren. Führt also die Bestimmung nicht gleich zum Ziel, sollte die Leserin oder der Leser daher bei der nächstähnlichen Blütenfarbe nachschlagen.

Innerhalb der Farbgruppen werden die Pflanzen wiederum anhand ihrer Blütenmerkmale geordnet. Anzahl der Blütenblätter und Symmetrie der Blüte sind hier von Bedeutung: Es beginnt mit radiären Blüten mit 3, 4 oder 5 Blütenblättern, gefolgt von Blüten in Köpfchen und Blüten mit nur einer Symmetrieebene. Erklärungen zu Blütenformen und den verwendeten Symbolen finden Sie auf den Tafeln auf den Seiten 34–37.

Die Reihenfolgen innerhalb dieser Gruppen richten sich weitgehend nach dem natürlichen System der Pflanzen, die deutschen Namen der Pflanzen nach den deutschen Floren wie Rothmaler (2016) bzw. Schmeil-Fitschen (2016) sowie die wissenschaftlichen Bezeichnungen der Pflanzen nach dem aktuellen Stand wissenschaftlicher botanischer Datenbanken (Euro+Med Database, The Plant List).

Zu Beginn der Beschreibung ist eine Höhenangabe der Pflanze zu finden sowie Angaben über die Wuchsform, also ob einjährige Pflanze (☉), zweijährige Pflanze (☺), ausdauernde Staude (♁) oder Holzgewächs (♁). Ein „N“ kennzeichnet geschützte Pflanzen (Naturschutz), das Symbol ☞ gibt Auskunft über die Giftigkeit einer Pflanze. Sollte ein solches Symbol bei einer Pflanze auftauchen, müssen Laien von einer Verwendung absehen.

Ergänzend zu den mitteleuropäischen Heilpflanzen wurden ihrer therapeutischen Bedeutung wegen auch einige **fremdländische Heilpflanzen** in das Buch aufgenommen. Ein Übersichtsschlüssel für diese Arten findet sich auf den Seiten 216 und 217. Dieser Teil ist gegliedert in die Heilpflanzen des Mittelmeerraumes (Seite 218–229) und die des gemäßigten bis tropischen Amerika, Asien, Afrika und Australien (Seite 230–249). Hier ist die Anordnung der Pflanzen ausschließlich nach dem natürlichen System vorgenommen worden.

Die Heilpflanzenbeschreibungen gliedern sich in die Rubriken Botanik, Vorkommen, Drogen, Inhaltsstoffe und Anwendung. Die Rubrik **Botanik** dient der näheren Bezeichnung und Bestimmung der Pflanzen. Erläuterungen zu den verwendeten Bestimmungsmerkmalen finden sich auf den Seiten 34–37.

In der Rubrik **Vorkommen** sind kurze Angaben zur geographischen Verbreitung und den Standorten der Heilpflanzen gemacht. Diese Angaben sind zum einen bei der Bestimmung hilfreich, zum anderen kann der Standort für die Heilwirkung von Bedeutung sein (Seite 23).

Die Rubrik **Drogen** gibt kurz über die therapeutisch verwendeten Pflanzenteile Auskunft. Das sind in der Regel die getrockneten Ausgangsmaterialien wie Blätter, Wurzeln, Rinden, Blüten und Früchte. Auch hier gilt, dass die Wirkungen der einzelnen Pflanzenteile auf den Menschen unterschiedlich sind.

Die Rubrik **Inhaltsstoffe** führt die naturwissenschaftlich erforschten Wirkstoffe der Heil-



---

pflanzen oder auch ihre übergeordneten Stoffgruppen (z. B. Gerbstoffe) auf. Erläuterungen zu den wichtigsten Stoffgruppen und Wirkstoffen finden sich auf den Seiten 26–33.

In der Rubrik **Anwendung** werden kurz die pflanzenspezifischen Wirkprinzipien auf den menschlichen Organismus (z. B. schleimlösend, entkrampfend, antibakteriell) genannt, die durch die entsprechenden Wirkstoffe verursacht werden. Daran anschließend werden die entsprechenden Anwendungen der Heilpflanze in den jeweiligen naturheilkundlichen Therapieformen geschildert. Die schulmedizinischen und phytotherapeutischen Anwendungen werden in der Regel nicht speziell gekennzeichnet insofern sie einen allgemeinen wissenschaftlichen Konsens darstellen. Speziell gekennzeichnet sind alle anderen Therapieverfahren, insbesondere die volksheilkundlichen Indikationen, die in etwa das komplette mögliche Wirkungsspektrum der jeweiligen Heilpflanze aufzeigen, sowie die homöopathischen und anthroposophischen Indikationen. Alle diese Anwendungsbereiche sind immer durch einen entsprechenden Hinweis gekennzeichnet.

Aus Platzgründen müssen die Angaben zu den einzelnen Pflanzen leider beschränkt bleiben und nicht immer können, besonders bei gut dokumentierten Heilpflanzen, alle wichtigen Informationen untergebracht werden.

An den Artteil schließt sich ein Kapitel über das Sammeln, Trocknen und Lagern der Heilpflanzen an. Schließlich wird in einem weiteren Kapitel erläutert, wie die Heilpflanzen zubereitet und angewendet werden, beispielsweise in Form von Tees, Bädern oder Auflagen.

Daran schließt sich das Indikationsverzeichnis an, in dem, ausgehend von den zu behandelnden Symptomen, weitere wichtige Informationen zu Anwendungsmöglichkeiten der einzelnen Heilpflanzen geschildert werden. Um dem Leser die Wahl zu erleichtern, wurden die Informationen hier den jeweiligen Therapierichtungen zugeordnet. In einem eigenen Kapitel werden die Anwendungen der Bach-Blüten näher erläutert.

Ganz am Schluss finden sich wichtige Hinweise, die, sollte es durch Fehlbestimmung oder falsche Anwendung einmal zu Vergiftungen kommen, eingehalten werden sollten.



Wiesen und Bachläufe sind Standorte von Heilpflanzen wie Schafgarbe und Mädesüß.

## Die Entwicklung der abendländischen Kräuterheilkunde

Alle Völker der Erde hatten und haben ein reichhaltiges Wissen über die Heilwirkungen von Pflanzen. Dieses Wissen ist zum Teil uralt. So werden pflanzliche Mittel bereits in den sumerischen medizinischen Keilschrifttexten 3000–2400 v. Chr. erwähnt. Im alt-ägyptischen Kulturkreis gehen erste Aufzeichnungen über die heilende Wirkung von Pflanzen bis auf das Kahün-Papyrus 1900 v. Chr. zurück. Bereits in dieser Zeit sind auch die Wurzeln der Alchimie des Mittelalters zu finden. Aus dem griechisch-römischen Kulturkreis sind sehr viele Niederschriften über Medizin und Heilpflanzen erhalten, vor allem deswegen, weil die Texte durch das gesamte Altertum und das Mittelalter immer wieder von Mönchen abgeschrieben und so vor dem Verlust bewahrt wurden.



Mittelalterliches Bildnis des Hippokrates

Über den Griechen **Hippokrates** von Kos und seine Schüler (ca. 460–377 v. Chr.) ist nach heutigem Wissensstand nur wenig aus direkten Niederschriften bekannt. Als einzig sichere Quelle berichtet Platon (427–347 v. Chr.) über ihn, dass er Mitglied einer Gilde war, die sich auf Asklepios, den Gott der Heilkünste (in den ägyptischen Mysterien Hermes

genannt) berief oder von den Asklepiaten abstammte. Der „Corpus Hippocraticum“, eine etwa 60 Schriften umfassende Sammlung medizinischer Texte, wird zwar Hippokrates und seinen Schülern zugeschrieben, ist aber erst in späterer Zeit entstanden.

Zu der Zeit des Hippokrates war die Heilkunde eine rituelle, magische Kunst. Erst kurz nach ihm begann man, systematisch und exakt zu beobachten und diese Beobachtungen und Erfahrungen zu sammeln – ein Wandel, der sich auch in der Philosophie vollzog. Eine Art antiker Realismus siegte und man begann, erste, anfängliche „Naturwissenschaft“ zu betreiben. Beobachtungen wurden schriftlich festgehalten und Krankheiten beschrieben. Diesen Forschergeist brachte **Aristoteles** (384–322 v. Chr.) in seine Zeit hinein und experimentierte mit Mineralien, Pflanzen und Tieren. Die Ärzte **Diokles** von Karystos (etwa 4. Jh. v. Chr.), Förderer der Hygiene und Verfasser des ältesten Kräuterbuches, und **Theophrast** (ca. 371–287 v. Chr.), Schüler und Nachfolger des Aristoteles mit ähnlich weit gespannter Forschung, formten die „realistische“ Medizin des griechisch-römischen Kulturkreises.

Die Frage, was Krankheit eigentlich sei, tauchte auf und erste Theorien zur Krankheitsentstehung wurden entwickelt. Die Humoralpathologie, die zwar Hippokrates zugeschrieben wird, stammt vermutlich aus dieser Zeit. In



Mittelalterliches Bildnis des Aristoteles

der hippokratischen Schule ging man davon aus, dass vier Körpersäfte für die Gesundheit des Menschen ausschlaggebend sind: Schwarze Galle, Schleim, Blut und Gelbe Galle. Damit war besiegelt, dass der Mensch ein vom geistigen Prinzip des Kosmos unabhängiges Wesen sei, welches im Krankheitsfall „repariert“ werden müsse. Die gleichmäßig-harmonische Mischung dieser vier Säfte bedeutete Gesundheit oder Eukrasie, während die Vorherrschaft eines Saftes oder eine schlechte Mischung eben Krankheit oder Dyskrasie bedeutete. Der „Bösewicht“ war dann der schlechte Saft, den es durch Erbrechen, Abführen, Entwässern, Schwitzen, Aderlassen oder Schröpfen „auszuleiten“ galt. Der „hippokratische Arzt“ sah sein Ziel im Wesentlichen darin, die natürlich vorhandenen Heilkräfte im Menschen zu unterstützen. Das schloss insbesondere auch die antike Diätetik, also die richtige Lebensweise und Ernährung, mit ein, die den ersten Schwerpunkt der Behandlung bildete. An zweiter Stelle der Therapie standen die Heilkräuter und als letzte Option wurde die Operation angesehen. Dieses Wissen der griechischen Antike wurde ab dem 1. Jahrhundert n. Chr. durch **Plinius** und **Dioskurides** sowie später auch durch **Galen** (129–199 n. Chr.) wieder aufgegriffen. Galen erweiterte die Vier-Säfte-Lehre durch die vier Temperamente (melancholisch, phlegmatisch, sanguinisch und choleraisch) und vertiefte die Heilpflanzenforschungen. Galen setzte sich vor allem für Pflanzenmischungen ein, weil sich so seiner Erfahrung nach bessere Wirkungen erreichen ließen. Noch heute wird sein Name in der Galenik benutzt, der Wissenschaft der Darreichungsformen der Arzneimittel (Salben, Zäpfchen, Tinkturen etc.). Seine Niederschriften und besonders auch die des Dioskurides wurden durch die mittelalterlichen Klöster vielfach bis in die heutige Zeit hineingetragen. Generell waren es im Mittelalter die Klöster, die das alte Wissen wachhielten, neues Wissen aus anderen Ländern zusammen-

trugen und selbst Forschung betrieben. **Karl der Große** (742–814) und **Ludwig der Fromme** (778–840) unterstützten die Bemühungen der benediktinischen Klöster, die Heilkräuterkunde über die Alpen nach Norden zu tragen und Kräuterkunde zu unterrichten, durch die Landgüterordnung *Capitulare de villis* im Jahre 810. Nicht zu übersehen sind die arabischen Einflüsse durch **Avicenna** (980–1037) und **Ibn Baithar**, die erstmals indische und arabische Heilpflanzen in ihre Bücher aufnahmen. So wurde das heilpflanzenkundliche Wissen der griechisch-römischen Tradition nach und nach ergänzt. Schließlich wagte die Äbtissin **Hildegard von Bingen** (1098–1179) erste eigene medizinische Anschauungen, die sehr religiös geprägt sind. Sie ist die einzige frühmittelalterliche Autorin, ihre Werke allerdings blieben fast 900 Jahre verschollen (Seite 12–14). Mit der Erfindung des Buchdrucks häuften sich die Bücher über Heilpflanzen. Bereits 1485 kam das erste deutschsprachige Heilpflanzenbuch *Gart der Gesundheit* von **Peter Schöffer** heraus, das mit einfachen Holzschnitten versehen war. Weitere spätmittelalterliche Kräuterbücher sind z. B. das *New Kreuterbuch* vom Medizinprofessor **Leonhart Fuchs** aus dem Jahre 1543 und das nur drei Jahre später unter demselben Titel erschienene illustrierte Buch des Theologen **Hieronymus Bock**. Fast alle mittelalterlichen Kräuterbuchautoren beriefen sich auf Plinius, Dioskurides und Galen und gaben kein neues Wissen wieder. Auch der Arzt und Naturphilosoph **Paracelsus** (1493–1541) stützte sich auf das Wissen der Antike, entwickelte aber auch eigene Konzepte, die er in einem umfassenden, deutschsprachigen, medizinischen Werk festhielt (Seite 14–16). Er ist der wohl berühmteste Vertreter der Alchimie, die sich mit der wissenschaftlichen Untersuchung chemischer Stoffe beschäftigt. Viele Jahrhunderte später, am Ende der düsteren Zeit der Hexenverbrennungen und einer

zunehmenden Materialisierung der Medizin, in der die Menschen mit Quecksilber und anderen „Arzneien“ geradezu vergiftet wurden, begann schließlich eine rasante Entwicklung der Medizin, die sich in die unterschiedlichsten Richtungen aufzweigen begann. So entwickelte der Arzt **Samuel Hahnemann** (1755–1843) gewissermaßen als Antipode zur Hauptströmung der Medizin seiner Zeit die Homöopathie (Seite 17). Dem Heilpflanzenwissen der über Jahrhunderte weitergereichten Volksheilkunde (Seite 19) gab v. a. Pfarrer **Sebastian Kneipp** (1821–1897) letzte Impulse.

Gleichzeitig aber entwickelte sich die naturwissenschaftliche Pharmazie und Medizin. Mit der Entdeckung des „schlafmachenden Prinzips“ des Schlafmohns durch den Apotheker **Friedrich Wilhelm Sertürner** (1783–1841) und der Isolierung des Morphins aus der Pflanze begann man, durch intensive Forschung ein riesiges Spektrum an Inhaltsstoffen zu entdecken (Seite 26). Aus dieser Forschung formte sich einerseits die heutige Schulmedizin, die zunehmend synthetisch hergestellte Arzneimittel einsetzte. Aber auch die Phytotherapie, wie wir sie heute kennen, geht auf diese Anfänge zurück. Der Begriff der Phytotherapie (Seite 24) wurde durch den französischen Arzt **Henri Leclerc** (1870–1955) geprägt.

**Rudolf Virchow** legte 1898 mit seinem Werk „Zellulärpathologie“ einen weiteren Meilenstein der Medizin. Er entwickelte die Theorie, dass alle Krankheiten auf Störungen der Körperzellen bzw. ihrer Funktion zurückzuführen sind.

Am Anfang des 20. Jahrhunderts war aus Sicht von **Rudolf Steiner** (1861–1925) die Medizin von der eigentlichen Natur und der Natur des Menschen bereits weit entfernt. Er entwickelte die anthroposophisch erweiterte Medizin (Seite 20), die das Wissen der Schulmedizin nutzt, rückt aber den Menschen als körperlich-seelisch-geistiges Wesen wieder in den Mittelpunkt der Anschauung. Etwa zur selben Zeit entwickelte der englische

Arzt Edward Bach (1886–1936) in seinen letzten Lebensjahren die Bach-Blüthentherapie (Seite 23).

In den folgenden Kapiteln werden die Anschauungen der Hildegard von Bingen und des Paracelsus näher erläutert. Diese beiden herausragenden Persönlichkeiten des Mittelalters haben als einzige Vertreter ihrer Zeit nicht nur aus dem Wissen der Antike geschöpft, sondern neue, eigene Ansätze entwickelt.

## Hildegard-Medizin

*Die Seele (des Menschen) ist wie ein Wind,  
der über die Kräuter weht,  
und wie Tau, der auf die Gräser träufelt,  
und wie Regenluft, die wachsen macht.  
Genauso ströme der Mensch sein Wohlwollen  
aus  
auf alle, die da Sehnsucht tragen.  
Ein Wind sei er, indem er den Elenden hilft,  
ein Tau, indem er die Verlassenen tröstet,  
und Regenluft,  
wenn er die Ermatteten aufrichtet  
und sie wie Hungernde  
mit seiner Lehre erfüllt,  
indem er ihnen seine Seele gibt.*

Hildegard von Bingen, 1098–1179

**Hildegard von Bingen** war Äbtissin und als Mystikerin und Seherin ihrer Zeit voraus. Ihr philosophisches und medizinisches Wissen schrieb sie in zahlreichen Werken nieder. Fast alle Werke wurden später im Wiesbadener Riesenkodex zusammengefasst, nur ihre medizinischen Schriften wurden nicht aufgenommen. Dadurch blieben die Naturlehre und die Heilkunde der Hildegard lange Zeit verschollen, bis man zu Beginn des 20. Jahrhunderts in der königlichen Bibliothek zu Kopenhagen das einzige erhaltene handschriftliche Exemplar ihres Lehrbuchs „Causae et curae“ über die Ursachen und Behandlungsmethoden der Krankheiten fand. Der Arzt Gottfried Hertzka machte ihre Ansichten ab 1970 bekannt.



Hildegard von Bingen

Die Ursache von Krankheit ist für Hildegard in erster Linie ein gestörtes Verhältnis zu Gott, dass zu einem Missverhältnis zwischen Körper, Seele und Geist führt. Dadurch verschieben sich die vier Körpersäfte, die Hildegard „Phlegma“ (lat. = Schleim) nannte, und Krankheit entsteht. In Anlehnung an die Vier-Elemente-Lehre der Antike – wonach alles aus den vier Grundelementen Feuer, Wasser, Erde und Luft besteht – sind diese vier Säfte das „trockene Phlegma“ aus der Wärme des Feuers, das „feuchte Phlegma“ aus der Feuchtigkeit der Luft, das „schaumige Phlegma“ aus dem wässrigen Blut und das „lauwarme Phlegma“ aus dem erdenhaften Fleisch. Heilung ist für Hildegard ein ganzheitlicher Prozess, der sich gleichzeitig im religiösen, im kosmischen, im körperlichen und im seelischen Bereich vollziehen muss.

Eine richtige Ernährung ist nach Hildegard für eine Heilung von essenzieller Bedeutung. Besonders den Dinkel bezeichnete sie als förderliches Lebensmittel, während sie andere als „Küchengeifte“ bezeichnete. In den meisten

Fällen komme auch ein spezielles Heilfasten in Frage.

Ein zweiter Bestandteil der Behandlung sind Heilpflanzenanwendungen. Hildegards „Physica“ ist eine neunbändige Beschreibung von Heilmitteln, zwei Bände sind den Pflanzen gewidmet, die erstmals neben den lateinischen auch deutsche, volkstümliche Namen tragen. Einige ihrer Heilpflanzenanwendungen werden in diesem Buch genannt.

Ergänzt werden die Heilpflanzenanwendungen durch ausleitende Verfahren wie Aderlass oder Schröpfen, um schlechte Säfte aus dem Körper zu treiben. Auch Edelsteine können laut Hildegard aufgrund der ihnen innewohnenden Schwingungen besonders bei seelischen Krankheiten heilend wirken. Zur vollständigen Gesundung empfiehlt sie eine Art spirituelle Psychotherapie, die Gebete, Meditation, Musik und Tanz umfasst.

Was für ein Weltbild hatte nun Hildegard von Bingen? In „Causae et curae“ stellt Hildegard Menschen, Tiere, Pflanzen und Mineralien in einem Gesamtkontext dar und präsentiert in einer damals einzigartigen Weise eigenständige Vorstellungen von der Körperlichkeit des Menschen einschließlich seiner Sexualität. Ihre Betrachtungen ergänzt sie mit theologischen Erwägungen. So bezeichnete Hildegard als das wirksamste Heilmittel keineswegs die Arznei, sondern – für uns eher überraschend – das Verzeihen („Reue“) als eine Art innere Erschütterung zur Umkehr.

Hildegard sieht, dass die Gesundheit des Menschen ein fortwährender, schöpferischer Prozess ist, der alle Bereiche unserer Natur einschließlich unseres Geistes und unserer religiösen, sittlichen Dimensionen in Anspruch nimmt. Sie ermahnt die Menschen, sich ihres Ursprungs in Gott bewusst zu werden und sich fortwährend an die Liebe des Erlösers zu erinnern. Hildegard beschreibt diesen Vorgang mehrmals in ihren Briefen im Bild einer Liebesvereinigung. Sie sieht dabei die Energien Gottes im Symbol einer schönen, jugendlichen Frauengestalt. „Gib acht: Vor der Tür

deines Herzens steht eine schöne junge Frau: Öffne ihr, lass sie herein und lass dich mit ihr ein.“ Was dann „gezeugt und geboren“ wird, sei die Tugendkraft des Menschen, also die Kraft Gottes im Menschen! Diese Heilkraft der Tugend hat nach Hildegard drei Wirkungen: Sie baut auf, sie immunisiert und sie heilt. Nach Hildegard hat unser Körper treibende und hemmende Kräfte, zwischen denen ein Gleichgewicht herrschen soll. „Die Kraft Gottes steht immer zur Verfügung, sie schwankt nicht hin und her, nur der Mensch ist unbeständiger Natur. Er ist unbeständig wie im Flug: zu hoch über sich hinaus oder im Absturz nach unten, während die Kraft Gottes immer in der Mitte ist.“ So stellt Hildegard den Menschen unter das Gesetz der *Discretio*, der Maßhaltung. Maßhaltung betrifft auch die Zeitordnung, den Lebensrhythmus: Wann und wie lange schlafe ich? Wann esse und faste ich? Wann arbeite und entspanne ich mich? „Jetzt ist die Zeit des Kampfes für die rechte Lebensordnung!“, ist ein überlieferter Ausruf der Hildegard.

Auch der Umgang der Seele mit dem Leib steht unter dem Gesetz der Maßhaltung, denn die Seele kann ohne den Leib nicht wirken. Beide sind eine untrennbare Einheit, eine „feurige Komposition“. Darum solle die Seele immer wieder wie auf einer Leiter zum „Geliebten“ heruntersteigen und schauen, ob er alles hat, was er braucht: Speise, Trank, Schlaf und Erholung. „Salbe dich mit Maßhaltung. Andernfalls wird der Mensch wie ein wildes Tier brummen, weil er nicht mehr wisse, ob er das Leben noch schaffen könne. Gott kann dann nicht mehr mit ihm wirken.“

## Paracelsus-Medizin

*„Also wenn ihr den Mikrokosmos [Mensch] in der äußeren Natur erkennt, werdet ihr darin das große Geheimnis begreifen, das im Menschen liegt.“*

Paracelsus, 1493–1541

Der Arzt und Naturphilosoph Theophrastus Bombastus Paracelsus von Hohenheim wurde 1493 im schweizerischen Einsiedeln geboren. Sein Vater, Wilhelm Bombastus von Hohenheim, war dort als Landarzt tätig und machte Paracelsus mit der Natur vertraut. Nach dem Tod der Mutter zogen Vater und Sohn nach Villach in Kärnten, wo der junge Paracelsus intensive Einweisungen durch den Vater und durch andere Lehrer erhielt. Später studierte er an vielen Universitäten Europas und promovierte in Ferrara zum Doktor der inneren Medizin und Chirurgie. Eine Lehr- und Wanderzeit durch ganz Europa begann, bis er sich 1524 in Salzburg als Arzt niederließ und ein Labor zur Herstellung von Arzneimitteln einrichtete. 1525 musste er aufgrund eines Bauernaufstands aus Salzburg fliehen. Auch in den Jahren danach war er häufig auf der Flucht.

Als Arzt hatte Paracelsus großen Erfolg, fügte sich aber nie in die bestehende Ständeordnung ein. Er quartierte sich bei Bauern, Zigeunern, Bergarbeitern und in den Armenvierteln ein und äußerte immer wieder heftige Kritik an Ärzten und Apothekern. Die herrschenden Lehrmeinungen lehnte er ab, da er fand, es sei ungeprüftes, nicht bewiesenes Wissen aus Büchern. Der hippokratischen Humoralpathologie und den therapeutischen Maßnahmen seiner Zeit stand er äußerst kritisch gegenüber, da sie oft willkürlich und missbräuchlich eingesetzt wurden. Als Ausdruck seines Protests warf er 1527 in Basel gemeinsam mit seinen Studenten die Schriften von Galen, Avicenna und anderen Klassikern in das Sonnenwendfeuer. Nach und nach zog er so immer mehr den Hass nicht nur der Ärzteschaft auf sich. Fast alle seine wichtigen Werke erschienen erst nach seinem Tod, da er meist keinen Verleger fand, der seine Schriften veröffentlichen wollte oder die Veröffentlichung von der Obrigkeit untersagt wurde. Noch zu seinen Lebzeiten wurden 21 seiner Schüler hingerichtet. 1541 kam Paracelsus ums Leben. Als ob er es vorausahnte, schrieb er in seinen Schriften:



„Ich will mehr nach meinem Tode richten, als vorher, und ob ihr schon meinen Leib fresset, so habt ihr nur einen Dreck gefressen, der Theophrastus wird mit Euch streiten ohne den Leib.“

Bald nach seinem Tod setzte als Antwort der katholischen Kirche auf die Reformation die Gegenreformation ein. Die Schriften des Paracelsus wurden auf den Index der verbotenen Bücher gesetzt und er selbst als Ketzler hingestellt.

Trotzdem war die Faszination des Paracelsus bei seinen Anhängern vor und nach seinem Tode ungebrochen. 1589–1591 gab Johan Huser auf Betreiben des Kölner Erzbischofs Ernst von Bayern eine zehnbändige Ausgabe der gesammelten Werke des Paracelsus heraus. Seine Aussagen und Rezepte finden sich in der folgenden Zeit nicht nur in den Schriften der Alchimie wieder, sondern auch Arzneibücher und zahlreiche Lehrbücher der Pharmazie und Medizin berufen sich auf ihn. Paracelsus stellte als oberstes Prinzip die Natur in den Mittelpunkt seines Denkens und Handelns und betonte, dass in der Natur für jede Krankheit ein Heilmittel gefunden werden könne. Als der bekannteste Vertreter der Alchimie, also der Lehre von der chemischen Beschaffenheit der Stoffe, bereicherte er den zeitgenössischen Arzneischatz gewaltig. Er setzte nicht nur Heilpflanzen ein, sondern auch Mineralien und befasste sich mit der Anwendung von Thermalwässern und Bädern. Zu seinen Erkenntnissen gelangte Paracelsus, indem er sich mit der Natur auseinandersetzte. Nur die Natur lehre den Arzt und nicht der Mensch und es sei wichtig, alles im „Lichte der Natur“ zu sehen: „Ich habe alle Wesen betrachtet: Steine, Pflanzen und Tiere sind mir wie zerstreute Buchstaben erschienen, dazu der Mensch das vollständige, lebendige Wort darstellt.“

Seine Lehre stützte Paracelsus auf die vier Säulen Philosophie, die Astronomie, die Tugend und die Alchimie. Dabei war seine **Philosophie** stark naturwissenschaftlich

geprägt. Die **Astronomie** stellte für ihn eine Verbindung von Mensch und Kosmos her und setzte den Menschen in eine Beziehung zu Raum und Zeit. Unter **Tugend** ist in erster Linie eine Handlungsethik für den behandelnden Arzt zu verstehen. In der **Alchimie** beschäftigte er sich mit den stofflichen und dynamischen Eigenschaften von Substanzen, um schließlich die heilende von den krankmachenden Wirkungen zu unterscheiden. Er stellte fest, dass je nach Dosierung einer Substanz die toxische Wirkung überwiegt oder ihre Arzneikraft: „Erst die Dosis macht das Gift.“ Er sah, dass Heilmittel häufig in zu hohen Dosen verabreicht wurden, und machte darauf aufmerksam, dass eine Substanz richtig dosiert sein muss, um als Heilmittel wirken zu können. Lange vor Hahnemann übrigens meinte Paracelsus: „In keiner Weise wird eine



Paracelsus

Krankheit durch entgegengesetzte Mittel geheilt, sondern durch ihr ähnliche. Was die Gelbsucht macht, heilt auch die Gelbsucht.“ Ausgehend von den vier Säulen entwickelte Paracelsus die Lehre von den **fünf Entien**, die unsere menschliche Existenz bestimmen und Krankheit verursachen können. Die Veranlagung des physischen Körpers (Ens naturale), die inneren und äußeren Gifte (Ens veneni), die Macht der Gestirne (Ens astrale), die Macht des Geistes (Ens spirituale) und die Macht des Schicksals (Ens dei).

Paracelsus sah Krankheit als ein Missverhältnis der drei sogenannten Essentien an, die er als Sulphur (Schwefel), Mercurius (Quecksilber) und Sal (Salz oder Asche) bezeichnete. Der Mensch, wie auch Tiere, Pflanzen und die vollständig unbelebte Natur seien von diesen drei Prinzipien durchdrungen. Dabei stellt der Schwefel den brennbaren Teil dar, das Quecksilber den flüssigen und das Salz den festen, formenden Teil.

Ein Zuviel an sulphurischen Kräften kann demnach entzündliche Erkrankungen der inneren Organe hervorrufen, übermäßige mercurielle Kräfte führen zu Erkrankungen des Flüssigkeitsstroms, also beispielsweise der Arterien. Starke salinische Kräfte führen nach Paracelsus zu „Krankheiten der Form“ und äußern sich beispielsweise in Haltungsschäden.

Zu diesen drei Grundbestandteilen kommt **Archaeus**, eine dynamische Lebensenergie, die auf chemischem Wege in Wirkung tritt. Ist der Mensch krank, geht es daher nicht nur darum, die drei Elemente in ein ausgewogenes Verhältnis zueinander zu bringen, sondern auch die Wachstums- und Bildekräfte des Archaeus zu entfalten.

## DIE PARACELSISCHE SIGNATURLEHRE

*„Ihr wisset durch die Kunst der Signatur, dass jedes Ding nach dem, aus dem es ist und zu dem es gehört, gezeichnet wird, damit es immer gleich gefunden werde, wie es die Kunst der Signatur anzeigt, die der Arzt kennen soll, um dies zu verstehen.“*

Paracelsus war ganz von dem Gedanken beseelt, von der Natur zu lernen. Auf der Basis dieser Betrachtungen begründete er die Signaturenlehre, nach der das äußere Erscheinungsbild einer Pflanze auf die Leiden hinweist, die mit ihrer Unterstützung geheilt werden können. Der Signaturenlehre nach weist das Äußere einer Pflanze, wie beispielsweise ihre Blütenfarbe oder Blattform, also bereits auf ihr Inneres, auf ihre Wirkung hin. Paracelsus sagte: „Die Natur hat jedem Kraut eine besondere Farbe in den Blumen und Blättern gegeben und du willst sagen, dass es nur zufällig und ohne Grund sei, dass sich ein Kraut von dem anderen unterscheidet?“

So wiesen beispielsweise die „löchrigen“ kleinen Öldrüsen in den Blättern des Johanniskrauts und seine blutroten Blütenextrakte darauf hin, dass die Pflanze zur Wundversorgung geeignet sei. Die gefleckten Blätter des Lungenkrauts ähnelten kranken Lungenflügeln, was darauf hindeute, dass die Pflanze bei Bronchitis und Tuberkulose helfe. Die Blätter des Frauenmantels könne man mit der Gebärmutter assoziieren. Viele gelb blühende Pflanzen wie Löwenzahn und Schöllkraut brachte Paracelsus mit der Gelbsucht in Verbindung und verwendete sie als Leberheilpflanzen.

Diese therapeutischen Aussagen der Signaturenlehre konnten heute oftmals naturwissenschaftlich mit den Organwirkungen der entsprechenden Wirkstoffe in diesen Pflanzen verifiziert werden. So wird beispielsweise der gelb blühende Löwenzahn heute noch als Leberheilmittel verwendet und das gelb blühende Schöllkraut dient (bei entsprechend niedrigem Pyrrolizidinalkaloid-Gehalt) zur Harmonisierung der Leber- und Gallenfunktion. Nicht in jedem Fall konnte die Schulmedizin die von Paracelsus angedachten Wirkungen allerdings bestätigen, so wird beispielsweise das Lungenkraut phytotherapeutisch nicht mehr bei Tuberkulose oder Bronchitis verwendet.

## Homöopathie

Der Arzt, Apotheker und Chemiker **Christian Friedrich Samuel Hahnemann** (1755–1843) ist der Begründer der Homöopathie. Er lebte in einer Zeit, in der drastische therapeutische Maßnahmen wie Aderlass zu den gängigen Methoden zählten, die vor allem für geschwächte Patienten aber nicht ungefährlich waren. Hahnemann wollte daher eine Therapie schaffen, die wirksam heilt, ohne zu schaden.

Das Wort Homöopathie setzt sich zusammen aus dem griechischen „homoion“ für ähnlich und „pathos“ für Leiden. Der Grundsatz der Homöopathie ist also, Heilung zu erreichen, indem ein dem Leiden ähnelnder Reiz gesetzt wird. Dieser Grundsatz, auch als **Ähnlichkeitsregel** bekannt, besagt, dass ein bestimmter Stoff wie beispielsweise eine giftige Heilpflanze, die am Gesunden bestimmte Symptome hervorruft, in der Verdünnung genau diese Symptome am kranken Menschen zur Heilung bringen kann. Ein Beispiel: Schneidet man Zwiebeln, so beginnen die Augen zu tränen, und die Nase läuft ähnlich wie bei einem Fliebschnupfen. In der Homöopathie wird die Zwiebel daher in verdünnter Form gegen Fliebschnupfen eingesetzt. Dieses Prinzip entdeckte Hahnemann in seinem berühmten Chinarindenversuch. Aus den Werken des schottischen Pharmakologen William Cullen war bekannt, dass Chinarinde bei Wechselfieber (Malaria) eingesetzt wird. In einem Selbstversuch nahm Hahnemann eine größere Menge Chinarinde zu sich und stellte fest, dass sich bei ihm genau die Symptome entwickelten, wie sie für Malaria charakteristisch sind.

Dieser Selbstversuch veranlasste ihn zu der Vermutung, dass ein Zusammenhang zwischen der Verabreichung von Chinarinde als Heilmittel bei Malaria und den beim Gesunden erzeugten ähnlichen Symptomen bestehen müsse. Aus seiner Praxis wusste er bereits, dass chronische Erkrankungen oft

positiv beeinflusst wurden durch das Hinzutreten einer ähnlichen, aber etwas stärkeren akuten Erkrankung. Daraus schloss er, dass die Chinarinde die Malaria heilen könne, weil sie eine künstliche Krankheit erzeuge, die ihr ähnlich sei und damit die Selbstheilungskräfte im Körper anrege.

Eine Vielzahl von Substanzen pflanzlichen, mineralischen und tierischen Ursprungs testete Hahnemann daraufhin und beschrieb ihre Wirkung auf den gesunden Menschen und veröffentlichte seine Beobachtungen in seinem Werk „Organon der rationellen Heilkunst“. Anhand dieser Beschreibungen, **Arzneimittelbilder** genannt, wird auch heute noch bei einer bestimmten Krankheit das passende Mittel gewählt.

Um Überreaktionen und Vergiftungen auszuschließen, begann Hahnemann, seine Substanzen zu verdünnen. Dabei entdeckte er, dass die Wirksamkeit nicht nur bestehen blieb, sondern sich sogar vervielfachte, wenn er eine bestimmte Vorgehensweise beim Verdünnen einhielt, die er Potenzieren nannte. Beim **Potenzieren** wird die Verdünnung nicht in einem Schritt hergestellt, sondern



*Dr. med. Samuel Hahnemann*

Christian Friedrich Samuel Hahnemann

nach und nach. Bei den in Deutschland gebräuchlichen D-Potenzen entspricht die erste Stufe einer Verdünnung von einem Teil der Ausgangslösung (Urtinktur) mit neun Teilen eines Trägermediums, bei Tropfen in der Regel Alkohol. Nun wird geschüttelt und der Vorgang wiederholt. Eine D2 entspricht also einer Verdünnung von 1:100, die D3 einer Verdünnung von 1:1000 usw. Hahnemann arbeitete in seinen letzten Lebensjahren auch mit den C-Potenzen, bei denen bei jedem Verdünnungsschritt eine Verdünnung von 1:100 erfolgt, oder gar mit den LM- oder Q-Potenzen, mit Verdünnungsschritten von 1: 50 000.

Rein rechnerisch ist ab der D23 kein Molekül des Ausgangsstoffes mehr zu finden. Die Homöopathie setzt aber auch Potenzen ein, die weit darüber liegen. Als Wirkprinzip wird angenommen, dass die Eigenschaft der Ausgangssubstanz sich beim Potenzieren auf das Trägermedium energetisch überträgt. Die stoffliche Wirkung, wie sie in der Phytomedizin oder in der Volksheilkunde genutzt wird, geht also nach der homöopathischen Auffassung in eine nichtmaterielle über. Quantenphysikalisch scheint das eine Option zu sein. Die auf diese Weise produzierten Arzneimittel sollen nun im kranken Körper einen Reiz setzen, der gemäß der Ähnlichkeitsregel dem Leiden gleichgerichtet ist. Auf diese Weise sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden, sodass es zur Heilung kommen kann.

Fast 300 Jahre vor Hahnemann beschreibt bereits Paracelsus im „Opus Paramirum“ in größter Ausführlichkeit diese Zusammenhänge, Gleiches mit Gleichem durch die Prozesse der Alchimie zu heilen, und er fasst zusammen: „Es ist noch nie eine heiße Krankheit mit Kaltem geheilt worden, noch kalte Krankheit mit Heißem. Es ist aber wohl geschehen, das Seinesgleichen das Seine geheilt hat.“ Es gebe etliche Stoffe, die im rohen Zustand nichts verrichten könnten, erst wenn sie durch eine kunstvolle Aufbereitung

gradiert (potenziert) werden, würden sie ihre Wirkung entfalten. Er vergleicht diese Wirkung mit dem Potenzial eines Tannensamens, aus dem schließlich auch eine riesige Tanne erwachsen könne, in dem also im Bezug auf den erwachsenen Baum ein tausendfaches Potenzial stecke.

Der Vorgang des Verdünnens und Potenzierens, insbesondere die Zehnerschrittpotenzierung, ist nahezu bei jedem Alchimisten zwischen dem 16. Jahrhundert und Hahnemann zu finden, aber auch in den Jahrhunderten davor ist er bei einigen Autoren belegbar. Demnach ist Hahnemann der Begründer der Homöopathie, aber weder der Urheber der Ähnlichkeitsregel, noch der Urheber des Potenzierens, wie er selbst von sich behauptete. Hahnemann knüpfte vielmehr an die Traditionen der Alchimisten an. In seinem Sterbejahr 1843 schreibt über ihn der Medizinhistoriker Wiedemann: „Mag Hahnemann sein Prinzip ganz neu entdeckt oder von Paracelsus genommen haben, die Größe seiner Leistung wird dadurch um nichts gemindert, denn er hat das, was bei Paracelsus nur Resultat eines ungeheuren Instinktes war, zu einer erkennbaren, empirisch greifbaren Sache gemacht.“

## **DIE WAHL DES RICHTIGEN MITTELS**

Die Wahl des richtigen Mittels erfordert Erfahrung, denn es gibt eine Vielzahl homöopathischer Einzelmittel und die Arzneimittelbilder, mit denen ihre Wirkung beschrieben wird, sind oftmals sehr komplex. Nicht nur Krankheitssymptome werden berücksichtigt, sondern oft auch Begleitumstände, die Konstitution des Patienten und seine Charaktereigenschaften. So wird ein erfahrener Homöopath beispielsweise Kopfschmerzen bei dem einen Menschen mit dem einen Mittel behandeln, bei einem anderen Menschen mit einem anderen. Einige Einzelmittel haben sich jedoch bei bestimmten Indikationen in der Praxis bei sehr vielen Menschen bewährt. Die unter den verschiedenen Indikationen im hinteren Teil

---

des Buches genannten Homöopathika gehören zu diesen Mitteln.

Hat man das passende Mittel für sich gefunden, muss man sich noch für die richtige Potenz entscheiden.

In erster Linie werden heute die Dezimalpotenzen eingesetzt, sie sind besonders für den Hausgebrauch zu empfehlen. Bei akuten Erkrankungen und insbesondere für Kinder eignen sich Potenzen bis D6. Sie werden auch organotrope Potenzen genannt, weil sie direkt auf die Organe wirken. Bei chronischen Erkrankungen werden meistens Potenzen um die D 12 verwendet, die funktiotrope Homöopathika genannt werden. Bei psychischen oder traumatischen Störungen werden Hochpotenzen um D30 angewendet. Das sind die sogenannten personotropen Homöopathika. Der Einsatz von C- und Q-Potenzen erfordert mehr Erfahrung; es können intensive Erstverschlimmerungen (siehe auch S. 21) auftreten. Besser werden niedrige Potenzen wie die D6 oder die D12 gewählt, da bei diesen Potenzen Überreaktionen bei Kindern oder in ihrem Stoffwechsel geschwächten Menschen seltener zu erwarten sind.

Homöopathische Komplexmittel, wie sie auch in der anthroposophischen Medizin verwendet werden, sind Mischpräparate aus verschiedenen Einzelmitteln. Sie haben in der Regel ein breiteres Wirkungsspektrum und sind für die Selbstmedikation gut geeignet. Die einzelnen Bestandteile ergänzen sich in ihrer Wirkung, Nebenwirkungen sind meist nicht zu erwarten.

## Die Volksheilkunde und Pfarrer Kneipp

Die Volksheilkunde umfasst das in der Bevölkerung von Generation zu Generation weitergegebene Wissen über Krankheit und Heilung. Dieses Wissen beruht auf jahrhundertalten Erfahrungen und spiegelt in etwa das ganze mögliche Wirkungsspekt-

rum der jeweiligen Heilpflanze wider. Viele der alten Heilpflanzen sind heute genau untersucht und ihre Inhaltsstoffe analysiert worden. Oft, wenngleich nicht immer, hat sich – zum momentanen Stand der Forschung – das volkshilfliche Wissen als richtig erwiesen. Aus diesem Grund sind die alten Aufzeichnungen und Erfahrungen sehr wertvoll und lassen uns eine Heilpflanze viel besser kennen lernen.

Andererseits sollte man sich auch der Grenzen der Volksheilkunde bewusst sein. Viele vor allem leichtere gesundheitliche Störungen lassen sich nach den alten Rezepten beheben, besonders bei schwereren Erkrankungen reichen die gewählten Maßnahmen aber oftmals nicht aus. Im Art- und Anwendungsteil dieses Buches sind in der Regel neben den naturwissenschaftlich oft bestätigten phytotherapeutischen Angaben auch die nicht oder noch nicht bewiesenen volkshilflichen Indikationen und Therapien angegeben.

Die Volksheilkunde bekam gegen Ende des 19. Jahrhunderts nochmals neue Impulse. Es war dies die Zeit, zu der die „alte“, abendländische, akademische Medizin nach mehr als 2000 Jahren Humoralpathologie mit oft willkürlichen Therapien wie Aderlass, Erbrechen und Abführen schließlich ihren Niedergang fand und eine neue, langsam reifende, naturwissenschaftliche Medizin ihren Anfang nahm.

Viele Vertreter dieser naturheilkundlichen Volksbewegung waren heilkundige Nicht-Mediziner. Einer von ihnen war der Schweizer Kräuterpfarrer Künzle (1857–1945), dessen Buch „Chrut und Unchrut“ erstmals 1912 erschien und bis heute erscheint.

Der wohl bekannteste Vertreter dieser volkshilflichen Bewegung ist der katholische Theologe und „Wasserdoktor“ **Sebastian Kneipp** (1821–1897) aus dem heutigen Kneippkurort Bad Wörishofen. Kneipp hatte ein umfassendes volkshilfliches Heilpflanzenwissen. Er war der Auffassung: „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen!“

Pfarrer Kneipp fand zur naturheilkundlichen Therapie aufgrund seiner Tuberkuloseerkrankung. Er behandelte sich täglich mit kalten Wasserabreibungen der Brust und anschließend kräftigem Abfrottieren. Jeden zweiten Tag machte er ein Tauchbad bis unter die Arme in kaltem Wasser. Nach dem Bad setzte er sich mit unbedeckter Brust an die frische Luft und trank mindestens zwei bis drei Liter Wasser dazu. Dreimal wöchentlich nahm er ein Bad in der kalten Donau. Seine Tuberkulose heilte tatsächlich aus.

Aus dieser Erfahrung gemeinsam mit seinem volksheilkundlichen Wissen entwickelte Kneipp seine Kneipp-Therapie, eine Therapie, die auch heute noch bei vielen Erkrankungen, beispielsweise bei Rheuma, eingesetzt wird. Der bekannteste Teil der Therapie sind die **Wasseranwendungen** in Form von Güssen, Wickeln, Packungen, Waschungen, Teil- und Vollbädern, Dampfbädern und Taulaufen. Die Bäder werden kalt durchgeführt, im Wechsel zwischen kalt und heiß oder als ansteigendes Bad, bei dem die Temperatur langsam erhöht wird. Durch diese äußeren Reize sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden. Zudem wird die Durchblutung gefördert, das Immunsystem gestärkt, die Ausscheidung von giftigen Stoffen aus Nahrung und Stoffwechsel angeregt und eine Entspannung der Muskeln bewirkt.

Eine weitere Säule der Kneipp-Therapie ist die Bewegung. Durch regelmäßige Bewegung sollen Verspannungen gelöst und der Kreislauf angeregt werden. Neben mäßigem Ausdauertraining ohne Anstrengung kommt auch passive Bewegung durch Massage zum Einsatz.

Eine gesunde **Ernährung** war für Kneipp ebenso von Bedeutung wie eine **geordnete Lebensführung**. Darunter ist ein gesunder Lebensrhythmus zu verstehen, mit ausreichend Schlaf und einem ausgewogenen Verhältnis von Arbeit, Freizeit und Ruhe. Ergänzt werden diese Maßnahmen durch innere und äußere **Heilpflanzenanwendungen**.

## Anthroposophisch erweiterte Medizin (AEM)

*„Man versteht das physische Menschenwesen nur, wenn man es als Bild des Geistig-Seelischen betrachtet. Für sich genommen bleibt der physische Körper des Menschen unverstündlich.“*

Rudolf Steiner, 1861–1925

**Rudolf Steiner**, der Begründer der anthroposophisch erweiterten Medizin, wurde in eine Zeit des technischen Fortschrittsglaubens und der sozialen Konflikte der Gründerzeit und des Proletariats hineingeboren. Der Medizin fehlte zu dieser Zeit der Glaube daran, dass Heilung überhaupt möglich sei, denn die heutige Schulmedizin und die Phytotherapie standen erst in ihren Anfängen, die früheren Heilmethoden wurden jedoch gleichzeitig als „altertümlich“ abgetan. Als Naturwissenschaftler und Philosoph wusste Rudolf Steiner selbst sehr wohl die neuen naturwissenschaftlichen Erkenntnisse zu schätzen, machte aber zugleich deutlich, dass es notwendig sei, an den Traditionen der Jahrhunderte und Jahrtausende festzuhalten und die neue, nur auf die physische Natur des Menschen reduzierte Medizin wieder um die für den Heilungsprozess notwendigen seelischen und geistigen Belange zu erweitern. Nur durch die Beobachtung des Geistigen im Physischen gelangte man auch zur Erkenntnis des Wesens der Krankheit.

1925 veröffentlichte Rudolf Steiner zusammen mit der Ärztin **Ita Wegmann** die Hintergründe zur anthroposophisch erweiterten Medizin in dem Buch „Grundlegendes für die Erweiterung der Heilkunst nach geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen“ und knüpfte darin einerseits an die Naturwissenschaft an, andererseits an die alten Traditionen, besonders des Paracelsus, und stellte den Menschen wieder in den Mittelpunkt seiner Philosophie der Natur- und Geisteswissenschaft (anthropos (griech.) = der Mensch; sophia (griech.) = Weisheit).



- Um Krankheiten zu heilen, nannte Steiner nicht nur medikamentöse innere und äußere Maßnahmen, sondern er bezog auch nicht-medikamentöse Maßnahmen wie Sprachtherapie (Sprachgestaltung), Kunsttherapie (Malen, Formgestalten wie Töpfern) und ganzheitliche Bewegungskunst (Eurhythmie, Heileurhythmie) mit in sein Therapiekonzept ein. Nur mit einem solchen ganzheitlichen Verfahren könne man einen Heilungsprozess im Menschen anregen.
- Steiner erweiterte die schulmedizinischen Prinzipien, indem er sich an den Ansätzen und Theorien des paracelsischen Weltbilds orientierte und es auf die heutige Zeit anwendete. Er knüpfte dabei an die antike Dyskrasielehre der vier Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer, vor allem aber an Paracelsus mit seiner Theorie der *Ens naturale*, *Ens veneni*, *Ens astrale*, *Ens spirituale* bzw. *Ens dei* (siehe S. 16) an und entwickelte die vier sogenannten Wesensglieder des Menschen.
- Die **physische Organisation** ist der Körper des Menschen, gewissermaßen das, was von uns übrig bleibt, wenn wir sterben. Er ist der Welt der physikalischen Gesetze unterworfen.
- Die **Lebensorganisation** verlässt uns bis zum Tod nie, überwacht und regeneriert unbewusst die Lebenskräfte in unserem Sinne, auch wenn wir schlafen. Sie reguliert alle Vorgänge, die uns am Leben erhalten, wie beispielsweise unseren Stoffwechsel oder das Immunsystem.
- Die **Empfindungs- oder Seelenorganisation** agiert im Unterbewusstsein und kann z. B. als Freude und Schmerz fühlbar werden. Sie ist uns auch beim Träumen nah.
- Schließlich ist die **Ich-Organisation**, unser „Persönlichkeitskern“, das einzige Wesensglied, das in der Lage ist, den Tag zu planen. Gemeinsam mit der Empfindungsorganisation verlässt sie uns, wenn wir einschlafen und zieht morgens wieder in den Körper ein.

Anders als die naturwissenschaftliche Medizin, die sich in erster Linie mit der physischen Organisation befasst und sie erforscht, sah Steiner den Menschen vielschichtiger. Für ihn resultierte Krankheit dann, wenn die vier Wesensglieder in ein Ungleichgewicht geraten. Der Mensch reagiert dann mit Symptomen, die den Heilungsprozess anzeigen und die Aktivität aller vier Wesensglieder widerspiegeln. Ein Beispiel: Im Normalfall zeigt sich eine Entzündung anhand der fünf klassischen Entzündungszeichen eingeschränkte Funktion (lat. *functio laesa*), Rötung (*rubor*), Schwellung (*tumor*), Schmerz (*dolor*) und Erwärmung (*calor*). Die Rötung zeigt dabei die Aktivität der physischen Organisation an, die Schwellung repräsentiert die Lebensorganisation, der Schmerz die Empfindungsorganisation und die erhöhte Temperatur das Ich. Wird die Entzündungsreaktion im Menschen sanft unterstützt und nicht unterdrückt, kann eine Heilung stattfinden, d. h. die vier Wesensglieder kommen wieder in eine gesunde Balance zueinander.



Rudolf Steiner

Die Betrachtung dieser vier Wesensglieder ist medizinisch nicht immer ganz einfach in die Praxis umzusetzen. Daher entwickelte Steiner eine funktionelle Dreigliederung des menschlichen Organismus, die einfacher und praktischer zu betrachten ist. Auch hier orientierte er sich wieder an Paracelsus, und zwar am Grundprinzip Sulphur, Mercurius und Sal (vgl. Seite 16). Die drei Steinerschen Systeme sind das Nerven-Sinnes-System, das rhythmische System und das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System. Das **Nerven-Sinnes-System** hat seinen Hauptsitz im „kühlen“ Kopfbereich und wirkt formend, abbauend und begrenzend. Das **Stoffwechsel-Gliedmaßen-System** steht ihm im „warmen“ Bauchraum polar gegenüber und wirkt im Stoffwechsel aufbauend. Vermittelt werden die beiden Systeme durch das **rhythmische System** mit den dazugehörigen Organen Herz und Lunge, das sich ständig um die Balance zwischen den anderen beiden Systemen bemüht.

## HEILKRÄFTIGE BEZIEHUNGEN ZWISCHEN MENSCH UND PFLANZE

Steiner schreibt über die pflanzliche Heilwirkung, basierend auf der Metarmorphosenlehre des Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832) und auf den paracelsischen Betrachtungen, dass der Blütenpol einer Pflanze viel mit dem Stoffwechselfol des Menschen zu tun habe und der Wurzelpol einer Pflanze umgekehrt mehr mit dem Nerven- und Sinnes-System des Menschen. Die Pflanze stelle also quasi einen umgedrehten Menschen dar, wobei der mittlere Teil mit Stängeln und Blättern auch dem mittleren rhythmischen System des Menschen entspreche.

In der anthroposophisch erweiterten Medizin werden daher die Wurzelrogen meistens zur Behandlung von Beschwerden des Nerven-Sinnes-Systems verwendet, beispielsweise werden Baldrianwurzeln zur Beruhigung des Nervensystems oder eines zu regen Geistes angewendet. Blattrogen werden in der Regel zur Unterstützung mangelhaft vorhandener rhythmischer

oder ausgleichender Prozesse eingesetzt. So dienen die Blätter verschiedener Farne in Mischung mit Weidenblättern der Harmonisierung und Durchgestaltung der Darmfunktion bei funktionellen Magen-Darm-Beschwerden mit Symptomen wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Krämpfen. Auch viele Herz-Heilpflanzen wie der Fingerhut oder das Herzgespann sind in ihrer Art sehr stark auf das rhythmische System ausgerichtet.

Blüten- und Fruchtrogen werden in der anthroposophisch erweiterten Medizin häufig zur Unterstützung des aufbauenden Stoffwechsels eingesetzt. So dienen seit jeher beispielsweise Anis, Fenchel und Kümmel zur Harmonisierung und Anregung der Verdauung und können auch zur Förderung der Milchbildung während der Stillzeit eingesetzt werden.

Anthroposophische Arzneimittel werden aus mineralischen, pflanzlichen oder tierischen Ausgangsstoffen nach einem speziellen Verfahren hergestellt und im Sinne der erläuterten funktionellen Dreigliederung eingesetzt.

- Kochungen von Drogen (Dekokte) und Homöopathika etwa bis zur Potenz D6 unterstützen das Stoffwechselsystem im unteren Menschen.
- Drogenauszüge bei Körpertemperatur (Digestien) und Homöopathika der mittleren Potenzen um die D12 wirken über das rhythmische System der Körpermitte.
- Kaltauszüge (Mazerate) und höhere Potenzen von etwa D20 bis D30 zeigen über das Nerven-Sinnes-System im oberen Menschen ihre Wirkung.

Ferner kann die Standortvorliebe einer Pflanze beim Auswählen entsprechender Heilpflanzen berücksichtigt werden. So ist es beispielsweise von Bedeutung, ob eine Heilpflanze auf sauren Böden wächst, die meist auf Sandgestein- oder Urgesteinuntergründe wie Granit zurückgehen, oder ob sie basen- und kalkreichen Boden bevorzugt, wie sie beispielsweise durch Muschelkalk- oder Liasgesteine gebil-

---

det werden. Kiesel (Silizium, Quarz) und Kalk werden in der anthroposophisch erweiterten Medizin gewissermaßen als Antipoden in ihrer Wirkung betrachtet. So wirkt Silizium oder Quarz über das Nerven-Sinnes-System formend und begrenzend, während der Kalk das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System des Menschen anspricht und so grundsätzlich harmonisierend und aufbauend wirkt. Arnika bevorzugt saure Urgesteinsböden und besitzt daher stark formende und begrenzen- de Wirkungen auf den menschlichen Organismus. In der anthroposophisch erweiterten Medizin wird sie dann therapeutisch eingesetzt, wenn ausufernde Entzündungen vorliegen, d. h. wenn der Stoffwechsel im Übermaß aktiv ist. Die Eiche hingegen hat eher eine Vorliebe für basen- oder kalkreichere Böden. In der Eichenrinde selbst ist neben den auf das Gewebe zusammenziehend (adstringierend) wirkenden Gerbstoffen viel Kalk enthalten. In diesem Sinne dient sie in der anthroposophisch erweiterten Medizin beispielsweise dazu, nach Verletzungen den Gewebeaufbau zu beschleunigen. Sitzbäder mit Abkochungen aus der Eichenrinde können so nach Geburtsverletzungen wie Dammschnitten oder bei Hämorrhoiden helfen. Auch ob eine Pflanze im Schatten oder in der Sonne wächst oder lieber trocken oder feucht steht, sagt nach der anthroposophischen Medizin viel über ihre Heilkräftigkeit aus. Eine diesbezügliche Betrachtung bringt oft erstaunliche Parallelitäten im Bezug auf die jeweilige Indikation hervor, auch wenn das im Einzelfall natürlich nicht immer so sein muss.

## Bach-Blüentherapie

Der Begründer der Bach-Blüentherapie ist **Dr. Edward Bach** (1886–1936). Er war zunächst in London als Arzt tätig, erst in den letzten sieben Jahren seines Lebens zog er sich nach Wales zurück, wo er sich der Entwicklung und Erforschung der Blütenessenzen

widmete. Bach ging davon aus, dass die Ursachen für körperliche Erkrankungen in seelischen Verstimmungen und negativen Charaktereigenschaften zu suchen sei. Echte, dauerhafte und vollständige Heilung sei demnach nur durch einen seelischen Erkenntnis- und Läuterungsprozess zu erreichen: „Heile die kranke Persönlichkeit, und der Körper folgt von selbst.“ Würden andererseits nur die körperlichen Symptome behandelt, sei die Heilung nicht von dauerhafter Natur.

Bach unterschied zwischen Pflanzen, die Leiden lindern – das sind die meisten unserer Arzneipflanzen –, und Pflanzen, die mit göttlichen Heilkräften angereichert sind. Er bezeichnete sie als die Pflanzen „höherer Ordnung.“ Diese Pflanzen fand er auf intuitivem Wege und nannte sie die „glücklichen Mitglieder der Pflanzenfamilie“. Er war der Meinung, diese Pflanzen könnten mithilfe der ihnen innewohnenden Schwingungen positiv auf den Menschen wirken. Durch Anwendung der Blütenessenzen könne sich der Mensch seinem spirituellen Selbst öffnen, Tugenden annehmen und negative Charaktereigenschaften, die Leiden verursachen, ablegen. Er verglich diese Wirkung mit schöner Musik oder anderen inspirierenden Dingen, die sich ebenfalls auf unsere Persönlichkeit auswirken und Frieden schenken können. Geheilt wird der Mensch demnach nicht durch einen Stoff, der direkt auf die Krankheit wirkt, sondern indirekt über den Ausgleich im Seelischen. Bach sagt: „Es gibt keine echte Heilung ohne die Veränderung in der Lebenseinstellung, des Seelenfriedens und des inneren Glücksgefühls.“

Bei der Anwendung der Blütenessenzen geht es also darum, negative und festsitzende Persönlichkeitsmuster, wie Hassgefühle, Ängstlichkeit, Hoffnungslosigkeit oder Egoismus, aufzulösen, sodass positive Gedankenkräfte den frei werdenden Raum wieder füllen können. Aber nicht nur dauerhafte negative Gemütszustände, auch momentane Verstimmungen können mit den Blütenessenzen

behandelt werden. Dieses Ablegen negativer Emotionen wirkt im Sinne einer seelischen Reinigung und Selbsterkenntnis und führt zu einer harmonischeren Entfaltung und verbesserten Stabilität der Persönlichkeit. Das wiederum kann auch zur körperlichen Gesundheit führen, denn lang andauernde negative Gefühle wie Hass, Traurigkeit oder Unzufriedenheit können sich in Form von Herzproblemen, Verdauungsbeschwerden oder Magengeschwüren auf der körperlichen Ebene äußern.

Bach wählte 38 Pflanzen seiner Heimat aus, denen er diese positiven Wirkungen auf den Menschen zuschrieb. Diesen Pflanzen ordnete er negative Seelenzustände des menschlichen Charakters zu, bei denen sie eingesetzt werden können. Heute existiert neben den 38 klassischen Bach-Blütenessenzen eine Vielzahl weiterer Blütenessenzen aus allen Regionen der Erde.

Die Bach-Blütenessenzen werden nach einem genau festgelegten Verfahren hergestellt. Die meisten Blüten werden gesammelt und noch an ihrem Standort unter voller Besonnung für ein paar Stunden in Quellwasser eingelegt. Ebenfalls an Ort und Stelle wird dieser Auszug anschließend mit Alkohol konserviert und in Flaschen abgefüllt. In dieser Form, dem sogenannten Blütenkonzentrat (engl. „stock bottle“), kann man die Essenzen in der Apotheke kaufen.

Eine Beschreibung der 38 klassischen Bach-Blütenessenzen und einiger bewährter Mischungen sowie eine Anleitung für das Arbeiten mit ihnen finden sich im hinteren Teil des Buches (Seite 317).

## Phytotherapie

Die Phytotherapie verwendet zur Heilung oder Vorbeugung einer Krankheit ausschließlich die Pflanzen oder Pflanzenzubereitungen, für die es wissenschaftlich bewiesen ist, dass sie bei dieser Indikation wirken. Die

Arzneimittel der Phytotherapie werden Phytopharmaka genannt. Sie werden aus einer einzelnen Pflanze oder aus einer Pflanzenmischung hergestellt und als Tabletten, Kapseln oder Dilutionen angeboten. Für die Zulassung eines phytotherapeutischen Arzneimittels wird vom Gesetzgeber, so wie für schulmedizinische Arzneimittel auch, ein wissenschaftlicher Nachweis ihrer Wirksamkeit gefordert. Wird ein solcher Nachweis nicht vorgelegt, wird das Arzneimittel nicht zugelassen.

Eine Errungenschaft der Phytotherapie ist die Isolierung und Beschreibung der Wirkstoffe von Heilpflanzen. Schon zu Beginn des 19. Jahrhunderts begann man, Stoffe aus Pflanzen zu isolieren, die für eine spezifische Wirkung auf den menschlichen Organismus verantwortlich sind. Diese als Wirkstoffe bezeichneten Substanzen lassen sich aufgrund ihrer chemischen Beschaffenheit zu Stoffgruppen zusammenfassen. Dazu gehören beispielsweise die Gerbstoffe, die ätherischen Öle oder die Glykoside. Die wichtigsten Stoffgruppen und ihre Wirkungen auf den Menschen werden am Ende des Kapitels beschrieben.

Das wohl berühmteste Beispiel ist die Isolierung der Salicylsäure aus der Weidenrinde. Nicht selten waren diese Isolierungen der Ausgangspunkt für die Entwicklung synthetischer Arzneimittel. Im Falle der Weidenrinde wird heute beispielsweise die berühmte Acetylsalicylsäure längst nicht mehr aus der Weidenrinde hergestellt, sondern auf synthetischem Wege.

Der Vorteil dieser isolierten Wirkstoffe ist, dass sie häufig sehr viel wirksamer und un gefährlicher sind. Der Fingerhut beispielsweise ist eine wertvolle Heilpflanze, die zur Stärkung des geschwächten Herzens eingesetzt wurde. Wirksame und giftige Dosis allerdings liegen eng beieinander und Vergiftungsfälle waren häufig. Um Vergiftungen zu vermeiden, wird heute fast ausschließlich das aus der Pflanze isolierte reine Digitoxin verwen-

---

det, das sehr viel genauer dosiert werden kann.

Diese Arzneimittel, deren Ursprung zwar in der Natur zu finden ist, die aber synthetisch hergestellt werden, oder die aus isolierten Wirkstoffen bestehen, zählen so nicht mehr zu den Phytopharmaka.

In einer bestimmten Heilpflanze sind also innerhalb ihres einzigartigen Inhaltsstoffgemisches die spezifischen Wirkstoffe definiert, deren Wirkungen oder Verrichtungen im menschlichen Organismus durch die heutige Naturwissenschaft zumindest ansatzweise nachgewiesen und erforscht sind. Stoffe, die keine bekannte und nachgewiesene Wirkung auf den menschlichen Organismus haben, werden analog als die indifferenten Stoffe bezeichnet.

Interessant ist nun, dass ein aus der Pflanze isolierter, reiner Wirkstoff auf den Menschen anders wirken kann, als wenn dieselbe Menge dieses Wirkstoffs in Form der ganzen Pflanze verabreicht wird. Das liegt daran, dass die gewünschte Wirkung einer Heilpflanze sich zwar möglicherweise auf einen ganz bestimmten Wirkstoff zurückführen lässt. In der Pflanze liegt dieser jedoch gemeinsam mit anderen Wirkstoffen und mit den „nicht wirksamen“, indifferenten Stoffen in einem Gemisch vor. Es ist zum einen davon auszugehen, dass auch diese Stoffe eine Wirkung auf den Menschen ausüben. Zum anderen ist es denkbar, dass sich in einem Gemisch die verschiedenen Stoffe gegenseitig in ihrer Wirkung beeinflussen (Synergie). Schließlich wird auch die Reaktion des menschlichen Körpers auf einen isolierten Stoff eine andere sein als auf ein Stoffgemisch.

Häufig, aber durchaus nicht immer, haben die isolierten Wirkstoffe mehr Nebenwirkungen. Dem liegt folgende Annahme zugrunde: Ein Stoff ruft im menschlichen Organismus eine spezifische Wirkung hervor. In vielen Fällen ist genau diese Reaktion erwünscht, um einen bestimmten Heilungsimpuls zu setzen oder den Körper in eine bestimmte Reaktion oder

Richtung zu lenken. Besonders über sehr lange Zeiträume hinweg kann die Anwendung eines solchen isolierten Wirkstoffes allerdings auf Dauer zu immer größeren Kompensationen im Reaktionsverhalten des menschlichen Organismus führen und damit auch schwerwiegende Nebenwirkungen provozieren. Im Gegensatz zu einem solchen isolierten oder synthetisch hergestellten Wirkstoff der Schulmedizin kann dieselbe Menge des Wirkstoffs in Form des Gesamtextrakts einer Heilpflanze oft denselben Heilungszweck, allerdings bei wesentlich weniger Nebenwirkungen, erfüllen.

Jede Pflanze hat einen für ihre Art einzigartigen und charakteristischen Stoffwechsel mit ihrer ganz spezifischen Inhaltsstoffkombination, die sie während des Wachstums mithilfe dieses Stoffwechsels gebildet hat. Diese Inhaltsstoffkombination ist allerdings einer ständigen Dynamik unterworfen, sie schwankt nicht nur räumlich innerhalb der unterschiedlichen Pflanzenorgane wie den Wurzeln, Stängeln, Blättern, Blüten, Früchten und Samen, sondern besonders auch in zeitlicher Hinsicht, so im Tag- und Nachtrhythmus und im Verlauf der vier Jahreszeiten. Auch sind Pflanzen von ihrem Standort abhängig, zum Beispiel vom Klima, von der Höhe über dem Meeresspiegel, dem geologischen Untergrund und der Bodenbeschaffenheit. Selbst bei denselben genetischen Voraussetzungen, wie sie Pflanzen einer Art haben, wird daher nie eine Pflanze einer anderen genau gleichen.

Verwendet man also eine Pflanze oder Pflanzenteile direkt zur Zubereitung eines Tees, so ist der Wirkstoffgehalt gewissen Schwankungen unterworfen. Zudem hängt die Wirksamkeit des Tees von seiner Zubereitungsform ab und letztlich von der verwendeten Menge. Daher werden in der rationalen Phytotherapie Arzneimittel verwendet, die einen konstanten Gehalt des nachgewiesenen und definierten Hauptwirkstoffs haben, also standardisiert sind. Die Konzentration des Hauptwirkstoffs

# Die wichtigsten Wirkstoffgruppen

wird durch Verdünnen oder Konzentrieren des Pflanzenextrakts erreicht, durch chemische Modifikation oder auch durch geschicktes Mischen unterschiedlicher Pflanzenchargen. Bei solchen Präparaten kann man sich auf einen immer gleich bleibenden Wirkstoffgehalt verlassen. Auf diese Weise kann die Dosierung immer gleich gewählt werden und die Wirkung der einen Charge ist nie schwächer oder stärker als die der nächsten, wie es beim Heilpflanzentee durchaus der Fall sein kann.

## Die wichtigsten Wirkstoffgruppen

### ÄTHERISCHE ÖLE UND HARZE

Ätherische Öle sind meist wohlriechende, flüchtige Ölsubstanzen (im Gegensatz zu den fetten Ölen, mit denen sie nicht verwandt sind) mit einer Vielzahl unterschiedlichster Komponenten. In Wasser sind sie wenig oder überhaupt nicht löslich. Meist werden sie durch Wasserdampfdestillation aus dem Pflanzenmaterial gewonnen. Häufige Grundstoffe sind Monoterpene, Sesquiterpene und Phenylpropan-Verbindungen. In der Regel werden sie vom menschlichen Körper leicht resorbiert und können, da sie fettlöslich sind, die Zellmembranen in den Geweben einfach durchdringen.

Harze sind meist höhermolekulare Substanzen mit zäher oder fester Konsistenz. Sie können im ätherischen Öl gelöst sein und werden dann als Balsam bezeichnet.

Ätherische Öle haben ein äußerst breites Wirkungsspektrum. Sie werden in den Pflanzen meist in Ölzellen, Ölgängen oder Öldrüsenhaaren gespeichert. Häufig sind sie in Korbblütlern wie der Kamille, in Lippenblütlern wie Basilikum, Majoran, Pfefferminze, Lavendel und Rosmarin und in Doldengewächsen wie Sellerie, Petersilie, Kümmel und Fenchel enthalten.

Eine blähungswidrige (carminative) Wirkung haben beispielsweise die ätherischen Öle von Anis-, Fenchel- und Kümmelfrüchten, eine

gallenanregende (choleretische) Wirkung z. B. die der Javanischen Gelbwurz (Curcuma), eine entwässernde (diuretische) Wirkung z. B. die von Wacholder und Birke, eine durchblutungsfördernde Wirkung z. B. die von Rosmarin, eine beruhigende (sedative) Wirkung z. B. die von Lavendel oder Baldrian, eine entzündungshemmende (antiphlogistische) Wirkung z. B. die von Kamille und Arnika, eine das Abhusten erleichternde (expektorierende) Wirkung z. B. die von Thymian und eine anregende (tonisierende) Wirkung auf alle Verdauungsorgane z. B. die von Anis, Basilikum und Bohnenkraut.

Die ätherischen Öle und Harze wirken antimikrobiell, also meistens wachstumshemmend auf Mikroorganismen wie Viren (antiviral), Bakterien (antibakteriell) und Pilze (antimykotisch). Beispieldpflanzen mit milder aber deutlicher antimikrobieller Wirkung sind Thymian und Pfefferminze. Als pflanzliches Antibiotikum wirkt beispielsweise das Benzyl-Senföl der Kapuzinerkresse. Auch Senföle, wie sie im Schwarzen Senf zu finden sind, werden zu den ätherischen Ölen gerechnet. Aufgrund ihrer reizenden, scharfen Wirkung veranlassen sie im Körper reflektorisch eine Stoffwechsellanregung und Durchwärmung.

### ALKALOIDE

Alkaloide sind meist sehr giftige und in schon geringen Mengen wirksame, hochmolekulare, kompliziert gebaute, stickstoffhaltige Verbindungen, die meistens basisch reagieren und als wasserlösliche Salze in der Pflanze vorliegen. In der Regel entstehen sie durch spezielle Abbauprozesse in der Pflanze. Beispiele von Alkaloiden sind das Atropin der Tollkirsche, das Morphin des Schlafmohns, das Colchicin der Herbst-Zeitlosen und das Chelidonin des Schöllkrautes.

Alkaloide wirken meist hemmend oder erregend auf das Zentralnervensystem, das autonome Nervensystem und auf die sensiblen Neuronen. Sind die Alkaloide der Hauptwirkstoff, eignen sich die entsprechenden Heil-





Tolliksche enthält Tropanalkaloide.

pflanzen in der Regel nicht als Teedrogen. Pflanzen mit Pyrrolizidinalkaloiden, z. B. Beinwell, Huflattich und Pestwurz, oder andere alkaloidhaltige Pflanzen wie Borretsch, Wasserhanf oder Kreuzkraut sollten nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen oder für Einreibungen verwendet werden. Alkaloidreiche Pflanzenfamilien sind die Hahnenfußgewächse (z. B. Eisenhut und Rittersporn), die Liliengewächse (z. B. Weißer Germer und Herbst-Zeitlose), die Mohngewächse (z. B. Schlafmohn und Schöllkraut) und die Nachtschattengewächse (z. B. Bilsenkraut, Alraune und Stechapfel).

## BITTERSTOFFE

Die Bitterstoffe bilden keine einheitliche Stoffgruppe, meist leiten sie sich allerdings von den Terpenen ab. Ihr Kennzeichen ist ihr bitterer Geschmack. Sie wirken in der Regel reflektorisch stark anregend auf die Verdauungssäfte und die Verdauung, sind also appetitanregend und verdauungsfördernd. Beispieldrogen mit hohem Bitterstoffgehalt sind Wermut, Kalmus, Enzian, Fieberschmalz, Huflattich und Pimpinelle. Bitterstoffdrogen werden auch Amara genannt. Drei Gruppen werden unterschieden:

**Amara tonica:** Diese auch reine Bittermittel genannten Pflanzen sind bitter, tonisieren und regen den Appetit und die Magensaftsekretion an. Sie werden als reines Verdauungstonikum zur Unterstützung des oberen

Verdauungstrakts verwendet und in der Rekonvaleszenz bei nervösen und erschöpften Menschen eingesetzt. Heilpflanzenbeispiele sind Enzian und Tausendgüldenkraut.

**Amara aromatica:** Diese Pflanzen enthalten ätherisches Öl und schmecken daher bitter-aromatisch. Sie wirken tonisierend auf den gesamten Verdauungstrakt. Sie wirken also nicht wie die reinen Amara ausschließlich magensäftanregend, sondern erreichen zusätzlich auch den Darm bei Problemen wie Blähungen und funktionellen Störungen. Auch Leber und Galle werden in ihre Wirkung mit einbezogen. Durch die ätherischen Öle wirken sie zudem antibakteriell und antiparasitär, einige auch harntreibend. Heilpflanzenbeispiele sind Beifuß, Engelwurz, Benediktenkraut und Schafgarbe.

**Amara acria:** Diese Bittermittel enthalten Scharfstoffe und unterstützen daher nicht nur die Verdauung, sondern stabilisieren auch den Kreislauf, regen die Durchblutung der Gewebe an und wirken so entspannend. Meist sind Amara acria in fremdländischen Heilpflanzen wie Ingwer, Galgant und Pfeffer enthalten.



Tausendgüldenkraut enthält Bitterstoffe.

# Die wichtigsten Wirkstoffgruppen



Waldmeister enthält Cumarin.

## CUMARINE

Cumarine, Derivate des 4-Hydroxycumarins, wirken als aromatische Pflanzenstoffe in der Regel gerinnungshemmend und werden heute – synthetisch hergestellt – als Venen- und Thrombotherapeutika eingesetzt. In höheren Dosen sind sie giftig. In der Frischpflanze ist es oft glykosidisch gebunden und wird beim Trocknen als Duftstoff frei. Waldmeister, Ruchgras oder Steinklee enthalten Cumarin. Manche Arten der Doldenblütler wie Bärenklau, Pastinak und Engelwurz oder der Rautengewächse wie Weinraute enthalten Furanocumarine, die eine Photo- oder Wiewsendermatitis auslösen können, d. h. unter Sonnenbestrahlung können auf der Haut Entzündungen und Juckreiz verursacht werden. Weitere Cumarine sind die Hydroxy- und Methoxycumarine wie das Aesculin der Rosskastanie oder das Pyranocumarin Visnadin und das Furanocumarin Khellin des Bischofskrautes.

## FETTE ÖLE

Fette Öle bestehen vor allem aus Triglyceriden, aufgebaut aus drei Fettsäuren, die geradlinig oder verzweigt, gesättigt oder ungesättigt sein können und mit dem dreiwertigen Alkohol Glycerin verestert sind. Je nach Anzahl der Doppelbindungen unterscheidet man einfach ungesättigte Fettsäuren wie die Öl-

säure im Olivenöl, zweifach ungesättigte Fettsäuren wie die Linolsäure im Sonnenblumenöl oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie die Linolensäure im Leinöl. Fettsäuren ohne Doppelbindungen werden als gesättigt bezeichnet, dazu gehören die Stearinsäure und die Palmitinsäure.

Des Weiteren sind in fetten Ölen auch fettlösliche Vitamine wie die Carotinoide (Vitamin A) oder die Tocopherole (Vitamin E) sowie Phospholipide und Phytosterole enthalten. Meistens sind pflanzliche Öle aufgrund der hohen Gehalte an ungesättigten Fettsäuren flüssig. Den Pflanzen dienen die fetten Öle vor allem als Speichermedium im Samen und im Fruchtfleisch. Für den Menschen sind manche Fettsäuren essenziell, das bedeutet, sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selbst bilden kann. Die Linolsäure oder die Linolensäure beispielsweise dienen als Vorstufen der Prostaglandine. Da sie den Cholesterinspiegel im Blut senken, ist eine pflanzliche Kost mit vielen ungesättigten Fettsäuren besonders bei zu



Sanddornfrüchte enthalten fette Öle.

hohem Cholesterinspiegel und arteriosklerotischen Erkrankungen sinnvoll.

Gamma-Linolensäure – in den Samen von Borretschgewächsen, der Nachtkerze und der Schwarzen Johannisbeere enthalten – wird oft zur unterstützenden Behandlung bei Neurodermitis innerlich und äußerlich verabreicht. Effektiv scheinen auch Gesamtextrakte zu sein, so kann ein Extrakt aus Samen und Fruchtfleisch des Sanddorns, in dem ähnliche fette Öle zu finden sind, bei dieser Indikation verwendet werden.

## FLAVONOIDE

Ursprünglich wurden als Flavone (lat. flavus = gelb) alle gelb färbenden Pflanzenstoffe mit den unterschiedlichsten chemischen Eigenschaften bezeichnet. Heute bezeichnet man nur noch all jene Stoffe als Flavonoide, die eine Phenylchroman-Grundstruktur aufweisen, unabhängig von ihrer Farbe. Sie sind im Pflanzenreich weit verbreitet und liegen meist glykosidisch gebunden in den oberirdischen Pflanzenteilen vor. Sie sind für die bunte Färbung der Blüten und Blätter verantwortlich. Manche Flavonoide wie das Rutin aus Rosskastaniensamen oder das Hesperidin in Zitrusfrüchten entfalten eine Schutzwirkung auf die Kapillarstrukturen im menschlichen Gewebe, wirken abdichtend und helfen bei einer abnormen „Brüchigkeit“ der Gefäße (Schutz vor freien Radikalen mit antioxidativer Wirkung). Indikationen sind so v. a. Herz-Kreislauf-Probleme und Störungen im Verdauungstrakt. Weitere Heilpflanzen mit hohem Flavonoidgehalt und einer Herzwirkung sind Weißdorn und Arnika. Eine Wirkung auf Leber und Galle hat die Mariendistel, die aufgrund ihres Silimarin-Komplexes zum Schutz der Leber eingesetzt wird. Krampflösend wirken die Flavonoide der Süßholzwurzel, harntreibend und auf den Nierenstoffwechsel harmonisierend wirken Birke, Hauhechel, Goldruten-Arten oder der Schachtelhalm. Auch Quercetin und Kämpferol sind therapeutisch wichtige Flavonoide. Ebenfalls



Mariendistel enthält Flavonoide.

zu den Flavonoiden gehören die Anthocyandine, sie leiten bereits zu den kondensierten Gerbstoffen über.

## GERBSTOFFE

Gerbstoffe sind kompliziert gebaute, polyphenolische Verbindungen. Sie haben die Eigenschaft, Eiweißstoffe zu binden und in widerstandsfähige, unlösliche Komplexe zu verwandeln. Sie haben so eine verdichtende, zusammenziehende (adstringierende) und blutstillende Wirkung und vermindern die Bildung von Wundsekreten. Damit wird beispielsweise auf entzündeter und verletzter Haut den Bakterien der Nährboden entzogen, sodass in Folge eine Ausheilung stattfinden kann. Gerbstoffe gelten daher als entzündungswidrig, blutstillend (besonders bei kapillaren Blutungen), schmerzstillend, antimikrobiell und reizmildernd. Angewendet werden sie bei inneren und äußeren Entzündungen, Geschwüren, Wunden und gegen Pilze. Gerne werden gerbstoffhaltige Arzneipflanzen als Gurgelmittel bei Entzündungen

# Die wichtigsten Wirkstoffgruppen

im Hals- und Rachenraum, bei entzündetem Zahnfleisch, bei Durchfall und Hämorrhoiden verwendet.

Chemisch können zwei Hauptgruppen definiert werden. Die hydrolyisierbaren Gerbstoffe (Tannine) sind esterartige Verbindungen v. a. der Gallussäure (Gallotannine) oder der Ellagsäure (Ellagitannine), die aus zwei Molekülen der Gallussäure besteht. Sie sind beispielsweise in Gänsefingerkraut oder Walnussblättern enthalten. Die zweite Gruppe sind die Catechin-Gerbstoffe oder kondensierten Proanthocyanidine, die aufgrund ihrer chemischen Struktur mit den Anthocyanen aus der Gruppe der Flavonoide verwandt sind. Blutwurz, Eichenrinde und Heidelbeeren enthalten solche Wirkstoffe. Gerbstoffcharakter haben auch die Chlorogensäure und die Rosmarinsäure, die häufig bei den Lippenblütlern vorkommen.

Mohngewächse und Kreuzblütler sind meist gerbstofffrei, während die Buchengewächse, Heidekrautgewächse, Rosengewächse und Storchschnabelgewächse reichlich Gerbstoffe in sich tragen. Die Gerbstoffe lösen sich meist erst gut durch Überbrühen (Aufguss) oder längeres Kochen (Dekokt) aus

den Pflanzen. Eine reizende Wirkung bei zu hoher Dosierung von Gerbstoffpflanzen kann nicht ausgeschlossen werden. So können z. B. die Gerbstoffe aus den Blättern der Bärentraube – die z. B. bei Entzündungen der ableitenden Harnwege eingesetzt wird – den Magen reizen, sodass für diesen Anwendungsbereich ein Kaltauszug (Mazerat) hergestellt wird. Gerbstoffe können aber auch die Wirkung der ätherischen Öle, wie z. B. in Pfefferminze und Salbei, unterstützen.

## GLYKOSIDE

Glykoside sind häufig vorkommende Pflanzenstoffe mit äußerst großer Bandbreite an Stoff- und Wirkungseigenschaften. Sie enthalten immer einen Zucker, der unter Wasseraufnahme (Hydrolyse) abgespalten werden kann, sodass der Nicht-Zucker, das Aglykon, übrig bleibt. Das Aglykon bestimmt weitgehend die Wirkung des Moleküls. Auch Flavonoide und Bitterstoffe sind oftmals an Zucker gebunden, d. h. sie liegen als Glykoside vor.

Herzglykoside wie die des Maiglöckchens, der Meerzwiebel oder des Adonisröschens und die Digitaloide des Fingerhuts stärken in der richtigen Dosierung die Kontraktionskraft des Herzens, senken die Herzfrequenz, verzögern die Erregungsleitung und steigern die Reizbildung. Durch die verbesserte Herzleistung kommt es auch zu einer verbesserten Ausschwemmung über die Nieren, was sich wiederum durch die geringere Blutvolumenlast positiv auf das Herz auswirkt.

Die Grundstruktur der Herzglykoside ist ein Steroidgerüst mit einem fünfgliedrigen (Cardenolide) oder sechsgliedrigen (Bufadienolide) Lactonring. Cardenolide sind z. B. in Fingerhut, Maiglöckchen und Adonisröschen enthalten, Bufadienolide in Meerzwiebel und Nieswurz. Insgesamt werden Heilpflanzen mit Herzglykosiden aber aufgrund einer möglichen (giftigen) Überdosierung selten eingesetzt, synthetische Arzneistoffe haben sie ersetzt.



Gänsefingerkraut enthält Gerbstoffe.