



Angelika Prentner

# Heilpflanzen der Traditionellen Europäischen Medizin

Wirkung und Anwendung  
nach häufigen Indikationen

 Springer

# Heilpflanzen der Traditionellen Europäischen Medizin

Angelika Prentner

# Heilpflanzen der Traditionellen Europäischen Medizin

Wirkung und Anwendung nach häufigen Indikationen

Mit zahlreichen Abbildungen und Tabellen

**Angelika Prentner**

Apotheke und Drogerie Zur Gnadenmutter

Mariazell

Österreich

ISBN 978-3-662-53723-7

ISBN 978-3-662-53724-4 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-662-53724-4

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

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2017

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 Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

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.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Uwe Pillat / Fotolia.com

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland

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

## Vorwort

---

Meine lieben Leserinnen und Leser!

Sie halten mein zweites Buch in Händen. Die Heilpflanzen und die traditionelle europäische Medizin begleiten mich seit 20 Jahren durch mein berufliches Leben. Dieses besondere und wertvolle Wissen in meiner Apotheke umzusetzen und weiterzugeben, liegt mir sehr am Herzen.

In meinem Studium an der Karl-Franzens-Universität Graz habe ich die wissenschaftlichen Grundlagen dazu gelernt und im Zuge meiner Dissertation und meines Postdocs an der Universität in Bern vertieft. Ich habe von 2003 bis 2007 ein ethnopharmakologisches Heilpflanzenprojekt in Südamerika geleitet, das sich mit der Anwendung, Zubereitung und Wirkung von Heilpflanzen des Volksstammes der Guaraní im Chaco-Gebiet beschäftigt hat. Bei dem Kennenlernen der Heilpflanzen in diesem Gebiet habe ich immer wieder feststellen müssen, dass die Heilpflanzen in Europa, die vor unserer Haustüre wachsen, wunderbare Heilmittel für unseren Organismus sind, was Wirkung und Verträglichkeit betrifft. Die pflanzlichen Inhaltsstoffe können vollständig in den Körper aufgenommen und umgesetzt werden. Das ist der Grund, warum ich heute nur mehr mit Heilpflanzen aus der traditionellen europäischen Medizin arbeite.

Im Jahr 2007 hatte ich dann das große Glück, die Apotheke „Zur Gnadenmutter“ in Mariazell übernehmen zu können. Diese Apotheke hat eine 300-jährige Tradition in der Arbeit mit heimischen Heilkräutern und der Herstellung von Heilmitteln daraus. Sie berücksichtigt heute noch das traditionelle Heilwissen, die Naturrhythmen und alte Herstellungsweisen wie Destillation, besondere Extraktionsverfahren oder Mondphasen. Dieses Wissen ist hier von einer Apothekergeneration zur nächsten weitergegeben worden und ich führe dieses wertvolle Erbe in diesem Sinne weiter.

Dieses Buch kann als Einführung in die Anwendung der traditionellen europäischen Medizin oder auch als Nachschlagewerk für bestimmte Beschwerden verwendet werden. Ich habe die Heilpflanzen daher nach ihrer Verwendung für bestimmte medizinische Bereiche sortiert. Über einen Index können Heilpflanzen oder akute Symptome ebenfalls zur richtigen Stelle führen.

Ein großes Anliegen ist mir auch die Weitergabe des Wissens aus der traditionellen europäischen Medizin. Deshalb habe ich mich dazu entschlossen, dieses Buch zu schreiben und einen Auszug von wertvollen Rezepturen darin zu veröffentlichen. Denn in der Apotheke ist ein reicher Wissensschatz an Rezepturen in Form von Aufzeichnungen in alten Kräuterbüchern erhalten geblieben. In diesem Buch sind sie weitgehend im Original abgedruckt, daher sind die Zutaten oft in Lateinisch

angegeben. In diesem Fall habe ich die lateinischen Bezeichnungen zur besseren Verständlichkeit übersetzt. Es wäre mir eine Freude, wenn die pharmazeutischen Rezepte Sie dazu einladen, sie selber herzustellen. Die meisten Zutaten sind in Apotheken erhältlich oder können zur rechten Jahreszeit in der freien Natur selbst gesammelt werden.



**Angelika Prentner**

Mariazell, im Januar 2017

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Grundlagen

<b>1</b>	<b>Was ist traditionelle europäische Medizin?</b>	<b>3</b>
1.1	<b>Volksmedizin und Gelehrtenmedizin</b>	<b>4</b>
1.1.1	Volksmedizin	4
1.1.2	Gelehrtenmedizin	5
1.2	<b>Wie wird traditionelle europäische Medizin heute angewendet?</b>	<b>5</b>
1.2.1	Präventivmedizin	5
1.2.2	Konstitutionsstärkung	6
1.2.3	Begleitung akuter und chronischer Erkrankungen	6
1.2.4	Austherapierte Fälle	7
1.2.5	Palliativmedizin	7
1.3	<b>Die Säulen der Gesundheit</b>	<b>7</b>
1.3.1	Ernährung	7
1.3.2	Flüssigkeit	7
1.3.3	Bewegung	8
1.3.4	Lebensrhythmus	8
<b>2</b>	<b>Zubereitungen von Heilpflanzen</b>	<b>9</b>
2.1	<b>Die Bedeutung der Heilpflanze</b>	<b>10</b>
2.2	<b>Darreichungsformen von Heilpflanzen</b>	<b>10</b>
2.2.1	Wässriger Auszug, Tee	10
2.2.2	Extrakte	12
2.2.3	Tinkturen und Tropfen	13
2.2.4	Aromatischer Spiritus (Spiritus aromatici)	13
2.2.5	Aromatische Wässer (Aqua aromaticae)	13
2.2.6	Arzneiweine (Vina medicinalia)	14
2.2.7	Säfte, Sirupe, Presssäfte (Succus)	14
2.2.8	Pulver, Verreibungen	14
2.2.9	Bachblüten	14
2.2.10	Gemmopräparate	15
2.2.11	Aromatherapie und ätherische Öle (Aetherolea)	15
2.2.12	Weitere spezielle Zubereitungen	15
2.3	<b>Anwendungsformen von Heilpflanzen</b>	<b>15</b>
2.3.1	Wickel	16
2.3.2	Packungen, Auflagen, Kompressen	16
2.3.3	Bäder	17
2.4	<b>Aufbewahrung, Lagerung und Haltbarkeit</b>	<b>17</b>
2.4.1	Lichtschutz	17
2.4.2	Temperatur	18
2.4.3	Luftfeuchtigkeit	18
2.4.4	Zerkleinerungsgrad	18
2.4.5	Aufbewahrungsgefäße	18

3	<b>Signaturenlehre – die verborgenen Heilkräfte der Pflanzen</b> .....	19
3.1	<b>Signaturenlehre heute</b> .....	20
3.2	<b>Zuordnung der Pflanzen zu den Planeten</b> .....	21
3.2.1	Mondpflanzen .....	21
3.2.2	Merkurpflanzen .....	23
3.2.3	Venuspflanzen .....	25
3.2.4	Sonnenpflanzen .....	27
3.2.5	Marspflanzen .....	28
3.2.6	Jupiterpflanzen .....	30
3.2.7	Saturnpflanzen .....	31

## II Heilpflanzen

4	<b>Heilpflanzen für Herz, Kreislauf und Gefäße</b> .....	37
4.1	<b>Degenerative Herz- und Gefäßerkrankungen</b> .....	39
4.1.1	Heilpflanzen bei koronaren Herzerkrankungen .....	40
4.1.2	Heilpflanzen bei Herzinsuffizienz .....	50
4.1.3	Heilpflanzen bei Gefäßerkrankungen .....	59
4.2	<b>Herzrhythmusstörungen</b> .....	63
4.2.1	Heilpflanzen für Herzrhythmusstörungen .....	64
4.3	<b>Funktionelle Herzbeschwerden</b> .....	66
4.4	<b>Kreislaufdysregulation</b> .....	66
4.4.1	Heilpflanzen bei arteriellem Bluthochdruck, Hypertonie .....	67
4.4.2	Heilpflanzen bei niedrigem Blutdruck, Hypotonie .....	72
5	<b>Heilpflanzen für Magen und Darm</b> .....	79
5.1	<b>Mund- und Rachenraum</b> .....	80
5.1.1	Heilpflanzen bei akuten Beschwerden in Mund- und Rachenraum .....	80
5.1.2	Chronische Mundschleimhaut-, Zahnfleisch-, Hals-, Rachenentzündung .....	93
5.1.3	Heilpflanzen bei Fieberblasen .....	105
5.1.4	Heilpflanzen für Stimmbänder und Stimme .....	105
5.2	<b>Speiseröhre</b> .....	105
5.3	<b>Magen</b> .....	106
5.3.1	Heilpflanzen bei Gastritis .....	107
5.3.2	Heilpflanzen für den Reizmagen .....	125
5.3.3	Bitterstoffpflanzen bei chronischer Gastritis und Appetitlosigkeit .....	125
5.3.4	Heilpflanzen für die Magenschleimhaut .....	145
5.3.5	Heilpflanzen bei Magen-, Zwölffingerdarmgeschwüren .....	149
5.3.6	Weitere Heilpflanzen für Verdauung, Übelkeit, Erbrechen, Magenschwäche .....	154
5.3.7	Heilpflanzen für den Reizmagen .....	158
5.4	<b>Darmerkrankungen</b> .....	159
5.4.1	Heilpflanzen für den Reizdarm .....	160
5.4.2	Heilpflanzen bei Blähungen, Roehmheld-Syndrom .....	166
5.4.3	Heilpflanzen bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa .....	171

5.4.4	Heilpflanzen bei Durchfall .....	176
5.4.5	Heilpflanzen bei Verstopfung und chronischer Darmträgheit .....	189
5.4.6	Heilpflanzen bei Hämorrhoiden und Venenbeschwerden .....	205
<b>6</b>	<b>Heilpflanzen für Leber und Galle .....</b>	<b>215</b>
6.1	<b>Lebererkrankungen .....</b>	<b>216</b>
6.1.1	Heilpflanzen für die Leber .....	216
6.2	<b>Gallenerkrankungen .....</b>	<b>221</b>
6.2.1	Heilpflanzen für die Galle .....	222
6.3	<b>Dyspeptische Beschwerden .....</b>	<b>230</b>
6.3.1	Heilpflanzen bei dyspeptischen Beschwerden .....	231
<b>7</b>	<b>Heilpflanzen für Niere, Blase und Prostata .....</b>	<b>237</b>
7.1	<b>Blasen- und Nierenleiden .....</b>	<b>238</b>
7.1.1	Heilpflanzen bei Harnwegsinfekten und Blasenentzündungen .....	240
7.1.2	Weitere Heilpflanzen für Niere und Blase .....	248
7.2	<b>Prostatabeschwerden .....</b>	<b>264</b>
7.2.1	Heilpflanzen für die Prostata .....	264
<b>8</b>	<b>Heilpflanzen für Atemwege und Bronchien .....</b>	<b>271</b>
8.1	<b>Atemwegserkrankungen .....</b>	<b>272</b>
8.1.1	Schleimlösende Heilpflanzen bei Katarrhen der Atemwege .....	273
8.1.2	Auswurfördernde Heilpflanzen, Expektoranzien .....	282
8.1.3	Hustenreizstillende Heilpflanzen .....	294
8.2	<b>Weitere Heilpflanzen, Anwendungen und Zubereitungen .....</b>	<b>302</b>
8.2.1	Atemwegserkrankungen .....	302
8.2.2	Asthma bronchiale .....	303
8.2.3	Bronchitis .....	303
8.2.4	Chronisch-obstruktive pulmonale Erkrankung (COPD) .....	303
8.2.5	Schnupfen und Nebenhöhlenbeschwerden .....	304
8.2.6	Heuschnupfen .....	304
<b>9</b>	<b>Heilpflanzen für das Immunsystem .....</b>	<b>307</b>
9.1	<b>Stärkung des Immunsystems .....</b>	<b>308</b>
9.1.1	Heilpflanzen für das Immunsystem .....	308
9.1.2	Schweißtreibende und fiebersenkende Heilpflanzen .....	312
9.1.3	Vitamin-C-haltige Heilpflanzen .....	320
<b>10</b>	<b>Heilpflanzen für das Nerven-Sinnes-System .....</b>	<b>325</b>
10.1	<b>Nervöse Unruhezustände und Schlafstörungen .....</b>	<b>326</b>
10.1.1	Heilpflanzen für nervöse Unruhezustände und Schlafstörungen .....	327
10.2	<b>Depressionen und depressive Verstimmungen .....</b>	<b>339</b>
10.2.1	Heilpflanzen für Depressionen und depressive Verstimmungen .....	339
10.2.2	Weitere Pflanzen bei Depressionen, Angst- und Spannungszuständen .....	346
10.3	<b>Weitere Erkrankungen des Nerven-Sinnes-Systems .....</b>	<b>346</b>
10.3.1	Heilpflanzen bei körperlicher und psychischer Erschöpfung .....	346

10.3.2	Heilpflanzen bei vegetativer Dysregulation .....	350
10.3.3	Heilpflanzen bei Hirnleistungsstörungen bzw. degenerativen Erkrankungen des Zentralnervensystems .....	350
10.3.4	Heilpflanzen bei Migräne, vasomotorische Kopfschmerzen und Neuralgien .....	351
10.3.5	Heilpflanzen bei Nervenschmerzen .....	351
10.3.6	Heilpflanzen bei Nervenschwäche .....	352
10.3.7	Heilpflanzen bei Stress .....	352
10.3.8	Heilpflanzen bei Burn-out .....	352
<b>11</b>	<b>Heilpflanzen zum Entschlacken .....</b>	<b>355</b>
11.1	<b>Entschlackung und Entgiftung mit der modernen europäischen Medizin ...</b>	<b>356</b>
11.1.1	Heilpflanzen zur Entgiftung und Entschlackung .....	357
<b>12</b>	<b>Heilpflanzen für Gelenke, Knochen und Schmerzen .....</b>	<b>397</b>
12.1	<b>Arthritis, Arthrose, Rheuma, Gicht und Schmerzen .....</b>	<b>398</b>
12.1.1	Heilpflanzen für Arthritis, Arthrose, Rheuma, Gicht und Schmerzen .....	399
12.1.2	Weitere Heilpflanzen bei Schmerzen, Verspannungen und Krämpfen .....	412
12.2	<b>Knochenerkrankungen .....</b>	<b>416</b>
12.2.1	Heilpflanzen bei Rachitis .....	417
12.2.2	Heilpflanzen bei Knochennekrose, Entzündungen .....	418
12.2.3	Heilpflanzen bei Arthrose .....	418
12.2.4	Heilpflanzen bei Osteoporose .....	418
<b>13</b>	<b>Heilpflanzen für die Frau .....</b>	<b>425</b>
13.1	<b>Frauenheilkunde in der traditionellen europäischen Medizin .....</b>	<b>426</b>
13.1.1	Heilpflanzen für die Frau .....	426
13.1.2	Heilpflanzen für die Wechseljahre .....	441
13.1.3	Weitere Heilpflanzen in der Frauenheilkunde .....	442
	<b>Serviceteil .....</b>	<b>445</b>
	Stichwortverzeichnis .....	446

# Grundlagen

- Kapitel 1** Was ist traditionelle europäische Medizin? – 3
- Kapitel 2** Zubereitungen von Heilpflanzen – 9
- Kapitel 3** Signaturenlehre – die verborgenen Heilkräfte der Pflanzen – 19

# Was ist traditionelle europäische Medizin?

- 1.1 Volksmedizin und Gelehrtenmedizin – 4**
  - 1.1.1 Volksmedizin – 4
  - 1.1.2 Gelehrtenmedizin – 5
  
- 1.2 Wie wird traditionelle europäische Medizin heute angewendet? – 5**
  - 1.2.1 Präventivmedizin – 5
  - 1.2.2 Konstitutionsstärkung – 6
  - 1.2.3 Begleitung akuter und chronischer Erkrankungen – 6
  - 1.2.4 Austherapierte Fälle – 7
  - 1.2.5 Palliativmedizin – 7
  
- 1.3 Die Säulen der Gesundheit – 7**
  - 1.3.1 Ernährung – 7
  - 1.3.2 Flüssigkeit – 7
  - 1.3.3 Bewegung – 8
  - 1.3.4 Lebensrhythmus – 8

Die traditionelle europäische Medizin ist ein neuer Name für ein sehr altes, traditionelles Heilsystem, das es in Europa schon immer gab und hier, auf unserem Kontinent, schon immer praktiziert wurde. Immer mehr Menschen wird bewusst, dass auch wir auf ein Medizinsystem zurückgreifen können, das es seit Jahrtausenden gab. Viel Wissen ist über die Jahrhunderte verloren gegangen. Aber heute erlebt die traditionelle europäische Medizin wieder eine Renaissance.

Die Schulmedizin wird immer spezialisierter, geht immer mehr ins Detail, verliert dabei aber oft den Blick für die großen Zusammenhänge im Körper. Die traditionelle europäische Medizin ist ein ganzheitlich wirkendes Heilsystem, in dem Körper, Psyche und Geist gemeinsam berücksichtigt werden. Der Mensch wird in seiner Gesamtheit wahrgenommen und seine Beschwerden und Erkrankungen werden ganzheitlich diagnostiziert und behandelt.

In meiner täglichen Arbeit ergänze ich die traditionelle europäische Medizin mit der modernen Medizin, was sehr gut funktioniert.

## 1.1 Volksmedizin und Gelehrtenmedizin

---

In der traditionellen europäischen Medizin haben schon immer zwei Systeme nebeneinander existiert: die Volksmedizin und die Gelehrtenmedizin.

### 1.1.1 Volksmedizin

---

In der Volksmedizin waren die Wissenden hauptsächlich Frauen. Dies hatte eine ganz logische und einfache Begründung. Früher gab es viele Kriege, die Männer waren oft lange Zeit nicht zu Hause. Männer hatten auch im alltäglichen Leben ganz andere Aufgaben als Frauen. Sie gingen zur Jagd und waren auch viel flexibler. Die Frauen waren zu Hause bei der Familie und den Kindern. Damals gab es noch Großfamilien, die alle gemeinsam am Hof oder im Dorf wohnten. Die Frauen halfen einander. Sie waren verantwortlich für die Ernährung und die Gesundheit von Mensch und Tier am Hof. Derjenige, der Haustiere hatte, konnte sich glücklich schätzen, denn Tiere lieferten Milch, Eier, Fleisch, Wolle, Felle für die Kleidung, Federn für Decken usw. Dies konnte zu den damaligen Zeiten das Überleben sichern. Die Frauen wussten, wenn einmal ein Familienmitglied oder ein Tier krank war, welche Kräuter sie verwenden mussten, wo die Kräuter zu finden waren und wie man sie zubereitete, um daraus ein Heilmittel herzustellen. Sie wussten auch, wie die Mittel zu dosieren waren. Da es zur damaligen Zeit keine modernen Arzneimittel gab, wurden auch sehr stark wirksame Kräuter wie Tollkirsche, Bilsenkraut oder Schöllkraut sehr breit angewendet. Wo die besten Kräuter wuchsen, wussten nur sie und dieses Wissen wurde jeweils an die weiblichen Nachkommen weitergegeben.

Auch Hebammen waren ausschließlich Frauen, die über die Frauenheilkräuter bestens Bescheid wussten. Die heutigen Bezeichnungen „Kräuterweiblein“ oder „Kräuterhexe“ stammen aus dieser Zeit, wobei die Zahl der Heilkräuterkundigen heute wieder steigt. Auch gab es regional viele unterschiedliche Zubereitungen, je nachdem welche Pflanzen in der Region wuchsen.

Leider ging viel Wissen in den letzten Jahrhunderten verloren, da es immer nur mündlich unter den Frauen weitergegeben wurde – von der Mutter auf die Tochter, Tante, Cousine usw. Die meisten Frauen konnten damals nicht schreiben und lesen. Die Großfamilien hielten zusammen und halfen einander, so gut es ging.

### 1.1.2 Gelehrtenmedizin

---

In der Gelehrtenmedizin waren die Wissenden hauptsächlich Männer. Männer waren flexibler und bekamen eher die Chance, schreiben und lesen zu lernen. Hippokrates, Galen, Avicenna, Dioskurides, Paracelsus waren nur einige der berühmten Gelehrten, die sich in der Medizin einen Namen machten. Die benediktinische Universalgelehrte Hildegard von Bingen (1098–1179) war hier als Frau eine große Ausnahme. Ihr ist es zu verdanken, dass auch Wissen aus der Volksmedizin und dem Heilwissen der Frauen aufgeschrieben wurde. Denn lange Zeit war es in der Gelehrtenmedizin verpönt, aus dem „Wissen der Frauen“ zu schöpfen.

## 1.2 Wie wird traditionelle europäische Medizin heute angewendet?

---

Heute besinnen sich immer mehr Menschen wieder auf ihre Wurzeln und ein Heilsystem, das es schon seit Urzeiten gab. In meiner täglichen Arbeit kombiniere ich die moderne Schulmedizin mit der traditionellen europäischen Medizin.

Die großen Einsatzgebiete heute sind:

- Präventivmedizin
- Konstitutionsstärkung
- Begleitung von akuten und chronischen Erkrankungen
- Austerapierte Fälle
- Palliativmedizin

### 1.2.1 Präventivmedizin

---

Früher war das gesamte Medizinsystem präventiv medizinisch aufgebaut. Die Menschen achteten darauf, dass sie erst gar nicht krank wurden. Denn waren sie einmal verletzt oder krank, war eine Heilung unter den damaligen Lebensbedingungen sehr schwer. Man denke nur an die hygienischen Bedingungen, an die vielen Hungersnöte oder Seuchen. Die Menschen hatten nicht immer genug zu essen. Ernteausfälle, Hungersnöte oder Seuchen führten bei konstitutionell schwachen Kindern, Erwachsenen oder Kranken zum Tod. Wir sind heute in Europa in der glücklichen Lage, dass uns Nahrungsmittel das ganze Jahr über zur Verfügung stehen. Auch hatten die Menschen in der damaligen Zeit keine befestigten Häuser, dichten Fenster, Zentralheizungen, Badewannen, Duschen oder modernen Toiletten.

Für die Menschen war es wichtig, dass sie ihre Konstitution stärkten. Nicht umsonst sammelten sie im Herbst Hagebutten und machten daraus Marmelade und Dörrobst und stellten Fruchtebrot aus getrockneten Zwetschgen, Quitten oder Äpfeln her. Die getrockneten Lebensmittel waren länger haltbar und lieferten Vitamine und Kraftstoffe für den Körper und das Immunsystem, um den Winter zu überstehen. Kühlschränke oder Gefriertruhen gab es keine. Im Frühjahr wurden Kräuter von der Wiese geholt und in die tägliche Ernährung mit eingebaut. Der Körper wurde gereinigt, der Magen-Darm-Trakt gestärkt und die Bitterstoffe lieferten Energie. Fleisch gab es nur selten. Die Menschen ernährten sich überwiegend basisch, meist lebten sie von Gemüse, Obst, Kräutern, Getreide und wenigen tierischen Produkten.

Präventivmedizin ist auch heute wichtig und ein großes Thema in der Gesundheitspolitik. Vorbeugen und bewusst leben, um möglichst lange gesund und vital zu bleiben, das ist auch heute für die meisten Menschen wichtig.

## 1.2.2 Konstitutionsstärkung

---

Auch die Konstitutionsstärkung ist damals wie heute eine wichtige Grundlage unserer Gesundheit. Früher brauchten die Menschen eine gute und robuste Konstitution, um Hungerperioden, lange Winter und Ernteauffälle zu überleben oder um Verletzungen und Krankheiten auszuheilen. Heute ist eine gute Konstitution von Kindheit an wichtig, um das Immunsystem zu stärken, den Körper zu kräftigen und chronische oder immer wiederkehrende Erkrankungen zu vermeiden.

Kinder oder Erwachsene, die schon zum wiederholten Male innerhalb von kürzester Zeit ein Antibiotikum brauchen, haben eine geschwächte Konstitution und Selbstheilungskraft. Wenn akute Erkrankungen in chronische Leiden übergehen, sollte an Konstitutionsstärkung gedacht werden. Wiederholte Anginen, Mittelohrentzündungen, Stirn- und Nasennebenhöhlenprobleme und chronische Bronchitis sind Zeichen einer schwachen Konstitution. Auch Allergien sind im Grunde Schwächezustände.

Mit einer Stärkung der Konstitution werden die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem des Körpers unterstützt und unser Körper wird in die Lage versetzt, Beschwerden selbst auszuheilen. Ziel der gesamten naturheilkundlichen Anwendungen ist es, den Körper in seiner Arbeit zu unterstützen bzw. die Selbstheilungskräfte zu stärken, damit die Vorgänge im Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht werden und der Körper wieder selbst und richtig reagieren kann.

Menschen, die heute kein Fieber mehr entwickeln können, sollten ihre Selbstheilungskräfte durch spezielle Anwendungen unterstützen und stärken. Kneippen, Tautreten, Entschlackungskuren, Massagen, Bürstungen, Lymphdrainagen, Aderlass oder Sauna können hier beispielsweise zum Einsatz kommen. Grundlage der Konstitutionsstärkung und Selbstheilungskraft sind unsere Säulen der Gesundheit (► Abschn. 1.3).

## 1.2.3 Begleitung akuter und chronischer Erkrankungen

---

Wir haben heute das große Glück, dass wir durch die Entwicklungen der modernen Pharmazie und Medizin Zugang zu schulmedizinischen Methoden und Präparaten haben. Die Menschen früher hatten dies nicht. Da konnten Erkrankungen, Verletzungen oder Beschwerden schnell zum Tode führen. Doch die Schulmedizin verliert heute oft den Blick für die großen Zusammenhänge im Körper, oft verliert sie überhaupt den Menschen aus den Augen.

Wenn jemand aus bestimmten Gründen Arzneimittel einnehmen muss, sollten diese chemischen Wirkstoffe im Körper gut verstoffwechselt und wieder vollständig ausgeschieden werden können. Dies ist bei Langzeitherapien nicht immer der Fall. Hier sind unsere Stoffwechsel-, Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane sehr gefordert: Leber, Nieren, Lunge, Magen, Haut, Lymphsystem oder Bindegewebe. Ihre Funktion kann mit naturheilkundlichen Heilmitteln oder Anwendungen gut unterstützt werden. Die Organe werden so gestärkt und die Ausscheidung gefördert. Medikamente werden besser vertragen oder Dosierungen können oft sogar reduziert werden. Akute Symptome wie bei Allergien oder akuten Erkrankungen können gelindert werden.

## 1.2.4 Austerapierte Fälle

---

Wenn die moderne Medizin an ihre Grenzen stößt, suchen viele Menschen noch nach weiteren Wegen der Heilung in der Naturheilkunde. Nicht immer ist eine vollkommene Heilung möglich, aber die Lebensqualität eines Menschen kann in den meisten Fällen verbessert werden – körperlich, psychisch und geistig.

## 1.2.5 Palliativmedizin

---

Menschen auf ihrem letzten Lebensabschnitt zu begleiten und die Leiden in Fällen von schweren Erkrankungen erträglicher zu machen, hilft nicht nur den Menschen selbst, sondern auch oft ihren Angehörigen und dem Pflegepersonal. Hier gibt es umfangreiche Mittel und Wege in der traditionellen europäischen Medizin.

## 1.3 Die Säulen der Gesundheit

---

- Ernährung
- Flüssigkeit
- Bewegung
- Lebensrhythmus

➤ **Ernährung, Wasser, Bewegung und Lebensrhythmus bilden die Basis unserer Gesundheit.**

### 1.3.1 Ernährung

---

Aus dem, was ich esse, werden meine Zellen aufgebaut und regeneriert. Nehme ich gute, überwiegend regionale, gesunde, biologische Lebensmittel zu mir, werden meine Zellen mit guten Nährstoffen versorgt. Bei Kindern geht um das Wachstum. Zellen, Gewebe und Organe werden erst ausgebildet. In der traditionellen europäischen Medizin gilt der Mensch ab dem 21. Lebensjahr als erwachsen. Bei Erwachsenen spielt die Regeneration der Zellen eine wichtige Rolle, um Zellen, Gewebe und Organe gesund zu erhalten.

### 1.3.2 Flüssigkeit

---

Der Flüssigkeitsbedarf unseres Körpers sollte mit gutem, klarem Wasser abgedeckt werden. Der Körper eines Kindes besteht zu 60 bis 70% aus Wasser, mit zunehmendem Alter nimmt der Wassergehalt unseres Körpers ab. Wasser ist die Basis aller Flüssigkeiten im Körper und hat eine wichtige Transportfunktion.

Über die Flüssigkeiten im Körper werden Nährstoffe, Botenstoffe, Hormone, Enzyme usw. transportiert und an ihren Bestimmungsort gebracht. Schlacken, Säuren, Stoffe, die nicht mehr gebraucht werden, werden wieder abtransportiert und aus dem Körper ausgeschieden. Dieser Kreislauf wird durch Flüssigkeiten im Körper aufrechterhalten.

Gutes, klares Wasser ist aufnahmefähig und erfüllt seine Transportfunktion. Außerdem ist Wasser unser größter Informationsträger. Belastetes Wasser, mit Zucker angereicherte Säfte, Energy-Drinks, Kaffee und andere Flüssigkeiten können diese Transport- und Informationsaufgabe nicht erfüllen. Mineralwässer mit Mineralien angereichert sind gesättigte Lösungen, die nichts mehr aufnehmen können. Die lebensnotwendigen Stoffe können nicht mehr ordentlich transportiert werden. Zellen werden nicht mehr genügend beflutet und Schlacken werden nicht mehr vollständig aus Zellen und Gewebe gelöst und zur Ausscheidung gebracht. Dies kann langfristig zu Beschwerden und Erkrankungen führen.

### 1.3.3 Bewegung

---

Die Menschen in früheren Zeiten bewegten sich schon aufgrund ihrer Lebensweise mehr. Es gab keine Autos oder moderne Gerätschaften, die unser Leben heute oft sehr erleichtern. Die meisten Strecken mussten zu Fuß oder mithilfe von Tieren zurückgelegt werden. Die Arbeit auf den Feldern, die Ernte und die Zubereitung der Nahrungsgrundstoffe wurden von Hand erledigt. Zum Verkauf musste man in die Stadt. Wasser wurde von Brunnen geholt. Die Wäsche wurde mit der Hand gewaschen. Sitzende Berufe gab es nur wenige.

Heute erleichtern uns moderne Gerätschaften wie Waschmaschine, Auto, Telefon, Mühlen usw. das Leben sehr. Viele Menschen haben sitzende Berufe. Durch diesen Lebensstil werden aber viele Muskeln nicht mehr bewegt und verkümmern. Die mangelnde Bewegung macht unseren Stoffwechsel träge und langsamer. Wir fühlen uns müde, schwer und unwohl. Gezielte Bewegung an der frischen Luft stärkt Körper, Geist und Seele.

### 1.3.4 Lebensrhythmus

---

Unsere schnelllebige Zeit, in der man immer erreichbar, zu jeder Tages- und Nachtzeit voll leistungsfähig und fit sein sollte, führt heute zur Zunahme von Erschöpfungszuständen, Schlafproblemen, Depressionen, Mutlosigkeit und Burn-out. Viele Menschen haben das Gefühl für ihren Körper und ihren natürlichen Rhythmus verloren.

In früheren Zeiten gab es kein elektrisches Licht, das 24 Stunden am Tag brennen konnte. Die Menschen hatten am Abend Kerzen- oder Petroleumlicht. Wenn sie es auslöschten, gingen sie zu Bett und standen mit dem beginnenden Tageslicht am Morgen wieder auf. Dieser Rhythmus, den die Natur vorgab, ist heute verloren gegangen. Großstädte, in denen es überhaupt nie mehr finster wird, in denen es nie ruhig wird, stimulieren unsere Zentren im Gehirn permanent und lassen uns nicht zur Ruhe kommen. Viele Menschen kennen eine vollkommene Stille und Finsternis überhaupt nicht mehr. Dies führt dazu, dass die Verbindung zu unserem Innersten verloren geht und in der Folge zu den oben genannten Symptomen.

Physiologisch gesehen ist der Tag die Zeit der Aktivität für unseren Körper und unsere Psyche, die Nacht ist die Zeit der Regeneration, in der der Mensch zur Ruhe kommen sollte, damit seine Zellen regenerieren und heilen können. In den berühmten Heiltempeln der Antike wurden Menschen früher in einen Heilschlaf versetzt, um vollständige Heilung überhaupt möglich zu machen. Auch heute noch gibt es das Sprichwort: „Der Schlaf ist das beste Heilmittel.“

# Zubereitungen von Heilpflanzen

- 2.1 Die Bedeutung der Heilpflanze – 10**
- 2.2 Darreichungsformen von Heilpflanzen – 10**
  - 2.2.1 Wässriger Auszug, Tee – 10
  - 2.2.2 Extrakte – 12
  - 2.2.3 Tinkturen und Tropfen – 13
  - 2.2.4 Aromatischer Spiritus (Spiritus aromatici) – 13
  - 2.2.5 Aromatische Wässer (Aqua aromatae) – 13
  - 2.2.6 Arzneiweine (Vina medicinalia) – 14
  - 2.2.7 Säfte, Sirupe, Presssäfte (Succus) – 14
  - 2.2.8 Pulver, Verreibungen – 14
  - 2.2.9 Bachblüten – 14
  - 2.2.10 Gemmopräparate – 15
  - 2.2.11 Aromatherapie und ätherische Öle (Aetherolea) – 15
  - 2.2.12 Weitere spezielle Zubereitungen – 15
- 2.3 Anwendungsformen von Heilpflanzen – 15**
  - 2.3.1 Wickel – 16
  - 2.3.2 Packungen, Auflagen, Kompressen – 16
  - 2.3.3 Bäder – 17
- 2.4 Aufbewahrung, Lagerung und Haltbarkeit – 17**
  - 2.4.1 Lichtschutz – 17
  - 2.4.2 Temperatur – 18
  - 2.4.3 Luftfeuchtigkeit – 18
  - 2.4.4 Zerkleinerungsgrad – 18
  - 2.4.5 Aufbewahrungsgefäße – 18

## 2.1 Die Bedeutung der Heilpflanze

Heilpflanzen bildeten schon immer eine wichtige Grundlage zur Herstellung von Heilmitteln. In früheren Zeiten gab es keine modernen Laboratorien, in denen hochwirksame Arzneistoffe und Arzneimittel hergestellt werden konnten. Man konnte nicht einmal die wirksamen Komponenten analysieren. Die Menschen suchten und fanden ihre Heilmittel in der Natur. Eine wichtige Rolle zur Erkennung der Wirkung von Heilpflanzen spielte die Signaturenlehre (► Kap. 3). Die Menschen hatten ein sehr feines Gespür für ihre Umgebung und die Natur. Dieses war überlebensnotwendig. Die Sinne waren geschärft, denn dies konnte über Leben oder Tod entscheiden. Also beobachteten sie alles sehr genau, auch die Pflanzen – ihre Wachstumsrhythmen, Standorte, Farben, Formen, Ausbildungen von Blüten, Blättern, Wurzeln, ihren Duft. Anhand dieser Zeichen, Signaturen genannt, zogen sie Rückschlüsse auf mögliche Wirkungen. Dieses Wissen wurde dann weitergegeben. Man nennt es Erfahrungsheilkunde.

In der Schulmedizin ist die Heilpflanze ein Material, aus dem einzelne Wirkstoffe isoliert werden, um ihre Struktur aufzuklären. Danach wird der gefundene Wirkstoff im Labor nachgebaut und in in-vitro- und in-vivo-Studien die Wirkung untersucht. Die meisten schulmedizinischen Präparate enthalten heute nicht mehr als zwei Wirkstoffe, da dies die wissenschaftlichen Studien erleichtert.

► In der traditionellen europäischen Medizin ist die Heilpflanze ein lebendes System, das viele verschiedene Wirkstoffe enthält – Hauptwirkstoffe und Nebenwirkstoffe.

Diese Wirkstoffe beeinflussen sich gegenseitig und modifizieren die Wirkung einer Pflanze. Ist ein sehr stark wirksamer Inhaltsstoff dabei, gibt es in der Pflanze mit großer Wahrscheinlichkeit einen oder mehrere Wirkstoffe, die seine Wirkung in die richtigen Bahnen lenkt. Die Gesamtheit aller Inhaltsstoffe ergibt dann die Wirkung einer Pflanze.

Durch diese Vielfalt an Wirkstoffen wirken Pflanzen immer auf Systeme im Körper wie Herz-Kreislauf-, Magen-Darm-, Leber-Galle- oder Nerven-Sinnessystem. Wirkt eine Pflanze auf das Verdauungssystem, sind Magen, Darm, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse miteinbezogen. Die Pflanzen geben dem Körper einen **Impuls** und helfen, die Vorgänge im System ins Gleichgewicht zu bringen.

Daneben hat die Pflanze in den traditionellen Heilsystemen auch eine **Pflanzeninformation**, die auf die Psyche und unser Energiesystem wirkt. Oft wird sie auch Pflanzenseele genannt. Diese übergeordnete Wirkung spielt vor allem für die ganzheitliche Wirkung und die Wirkungen im psychisch-geistigen Bereich eine wichtige Rolle. In den südamerikanischen Ländern kennen Schamanen die „Plantas Maestras“ (Pflanzenlehrer, Meister der Pflanzen), die den Schamanen die Wirkung und Einsatzmöglichkeiten der Pflanzen beibringen. Auch der britische Arzt Edward Bach hat schon früh die Informationen der Blüten genutzt, um Beschwerden auf der psychischen Ebene zu lindern. Er fand eine spezielle Herstellungsmethode (Sonnen-, Kochmethode), um die Informationen der Blüten auf den Informationsträger Wasser zu übertragen. Heute wissen wir, dass Wasser der größte und wichtigste Informationsträger und -speicher ist, auch in unserem Körper.

## 2.2 Darreichungsformen von Heilpflanzen

### 2.2.1 Wässriger Auszug, Tee

Wässrige Auszüge werden allgemein als „Tee“ bezeichnet, wobei in der Heilkunde sehr genau zwischen Infus, Abkochung und Kaltwasserauszug unterschieden wird.

### Aufguss (Infus, Heißwasserauszug)

Bei der Zubereitung eines Heißwasserauszuges wird die Heilpflanze mit heißem Wasser übergossen, ziehen gelassen, abgeseiht und schluckweise getrunken. Es werden vor allem Kräuter, Blätter, Blüten, Früchte, kleine Wurzeln oder Rinden als Heißwasserauszug zubereitet. Schleimhaltige Pflanzen wie Eibischwurzel, Leinsamen oder Flohsamen sollten nicht als Heißwasserauszug verarbeitet werden, da der Schleim zu stark ausgezogen wird und dann eine gelartige Flüssigkeit entsteht. Zwei Ausnahmen gibt es: die Isländische Flechte (*Lichen islandicus*) und das Irländische Moos (*Carrageen*).

### Abkochung (Dekokt, Heißwasserabkochung)

Die Heilpflanzen werden zur Abkochung mit heißem Wasser übergossen und aufgekocht, anschließend kurz ziehen gelassen, abgeseiht und schluckweise getrunken. Vor allem Hölzer, Rinden, Wurzeln, Gerbstoffpflanzen und Schachtelhalm werden als Abkochung zubereitet. Der Schachtelhalm hat bei normaler Zubereitung als Aufguss eine leicht entwässernde Wirkung. Wird die Pflanze als Abkochung 15 min mit heißem Wasser gekocht, brechen die Zellen auf, die die Kieselsäure enthalten. Diese hat eine stärkende Wirkung auf unser Bindegewebe, Knochen, Haut, Haare und Nägel.

### Kaltwasserauszug (Mazerat)

Die Heilpflanze wird mit Wasser bei Zimmertemperatur angesetzt und einige Stunden stehen gelassen. Anschließend abseihen und kalt oder leicht erwärmt schluckweise trinken. Vor allem für schleimhaltige Samen (Leinsamen, Flohsamen) oder Wurzeln (Eibischwurzel, Süßholzwurzel) wird diese Zubereitungsart empfohlen. Die Zellwände können dabei quellen und die Inhaltsstoffe (z. B. Schleime) besser austreten. Auch die Mistel mit ihrer blutdrucksenkenden Wirkung wird abends kalt angesetzt und über Nacht stehen gelassen. In der Früh abseihen und leicht erwärmt trinken.

### Wie lange lasse ich meinen Tee ziehen?

Teezubereitungen sollten nicht länger als 5 min ziehen. Die meisten Inhaltsstoffe werden in den ersten 5 min ausgezogen. Nach 6 bis 7 min werden nur mehr die Gerbstoffe extrahiert. Das kann auch leicht beobachtet werden: je länger ein Tee zieht, desto dunkler wird er. Gerbstoffe wirken stopfend. Wenn jemand viel Tee trinkt oder seinen Tee sehr lange ziehen lässt, hat das eine Wirkung auf seine Verdauung. Vor allem bei Menschen mit Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung oder hartem Stuhlgang kann dies die Beschwerden noch verstärken. Hingegen bei Durchfall sollten die Tees möglichst lange ziehen (15 bis 20 min), da hier die stopfende Wirkung genutzt wird, um den Durchfall zu stoppen.

### Wieviel Tee ist gesund?

Bei den Teezubereitungen sollte grundsätzlich zwischen einem Heiltee und einem Genusstee unterschieden werden.

**Heiltees** werden aufgrund ihrer heilenden Wirkung getrunken (Herz-Kreislauf-Tee, Magen-Darm-Tee, Kamille, Pfefferminze, Wermut u. a.). Davon sollte 3-mal täglich 1 Tasse, also morgens, mittags und abends, getrunken werden. Für einen besseren Schlaf sollten 1 bis 2 Tassen mit Teemischung vor dem Schlafengehen getrunken werden.

**Genusstee:** Viele Menschen lieben es, Tee zu trinken. Für sie ist es eine Art Ritual. Was es zu bedenken gibt ist, dass Kräuter Wirkstoffe enthalten, die eine Wirkung in unserem Körper und in unserer Psyche auslösen. Trinke ich gerne Tee, sollten die Tees bzw. Teemischungen immer

wieder gewechselt werden. Wir sind auch nicht immer gleich gut gelaunt, haben nicht jeden Tag die gleichen Bedürfnisse, Anforderungen oder denselben Stoffwechsel. Trinke ich jeden Tag den gleichen Tee in großen Mengen, gebe ich meinem Körper immer wieder die gleichen Wirkstoffe, Impulse bzw. Informationen und der Körper muss immer gleich reagieren. Das kann auf Dauer zu Unwohlsein führen und bringt das System aus dem Gleichgewicht. Pfefferminztee hat z. B. eine kühlende Wirkung auf unseren Körper. Trinke ich viel Pfefferminztee, können Kältesymptome, Kältebeschwerden oder Energiemangelzustände wie kalte Hände, kalte Füße, niedriger Blutdruck, Kreislaufprobleme oder chronische Verschleimungen noch verstärkt und verschlimmert werden. Das Gleiche gilt für wärmende Tees wie Gewürzmischungen, Scharfstoffe oder Rosmarin. Diese werden von hitzigen Menschen oder bei Beschwerden mit zu viel Hitze wie akute Entzündungen, Gastritis oder Bluthochdruck nicht gut vertragen.

Auch können Wirkstoffe in Kräutern Wechselwirkungen mit Medikamenten, Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien usw. eingehen, wenn man diese gleichzeitig zu sich nimmt. Ein Abstand von mindestens 30 min sollte eingehalten werden. Arzneimittel sollten aus diesem Grund auch nie mit Tee eingenommen werden, sondern immer mit klarem Wasser. Johanniskraut kann die Wirkung von hormonellen Präparaten oder blutverdünnenden Mitteln beeinflussen, Grüner Tee die Wirkung von blutdrucksenkenden Medikamenten.

➤ **Am Tag sollte nicht mehr als 1 Liter Tee getrunken werden, am besten frisch zubereitet 3-mal täglich 1 Tasse.**

## 2.2.2 Extrakte

### Einfache Mazeration

Die Heilpflanzen werden mit der vorgeschriebenen Flüssigkeitsmenge gemischt und in einem gut verschließbaren Gefäß 6 Tage lang stehen gelassen. Die Mischung wird täglich durchgerührt. Nach 6 Tagen wird kolliert bzw. abgesehen und der Pflanzenrückstand ausgepresst. Die Kolier- und Pressflüssigkeiten werden wieder vereint und 3 Tage lang nochmals an einem dunklen, kühlen Ort stehen gelassen. Danach wird filtriert und das Mazerat weiterverarbeitet. Der Flüssigkeitsverlust darf nicht ergänzt werden.

### Zweifache Mazeration

Bei der zweifachen Mazeration wird die Pflanze anfangs nur mit der halben Menge an Extraktionsmittel versetzt, 5 Tage stehen gelassen und immer wieder durchgerührt. Nach 5 Tagen wird abkolliert bzw. abgesehen. Der Pflanzenrückstand wird jetzt mit der zweiten Hälfte des Extraktionsmittels versetzt, 3 Tage lang stehen gelassen, immer wieder durchgerührt, abkolliert und abgesehen. Die beiden Flüssigkeiten werden anschließend vereinigt, wieder 3 Tage lang an einem kühlen, dunklen Ort stehen gelassen, filtriert und weiterverarbeitet. Der Flüssigkeitsverlust darf nicht ergänzt werden.

### Perkolation

Die Perkolation ist eine kontinuierliche Extraktion. Dabei wird der Heilpflanze immer neues Extraktionsmittel zugeführt. Damit werden bessere Lösungsvorgänge erreicht. Durchgeführt wird sie in einem Perkolator. Die Heilpflanze wird zuerst 12 Stunden mit einem entsprechenden Extraktionsmittel vormaziert, dann in einen Perkolator gefüllt und mit dem Extraktionsmittel versetzt. Dies bleibt 24 Stunden stehen. Dann erst beginnt die Perkolation, indem oben Extraktionsmittel

zutropft wird und unten wieder abtropft (ca. 1 ml/min). Die Pflanzen dürfen nie austrocknen. Der Rückstand wird am Schluss nochmals abgepresst, die Flüssigkeiten werden vereinigt, 3 Tage lang stehen gelassen und filtriert. Es werden keine weiteren Flüssigkeiten mehr zugesetzt.

- **Digestion** – Perkolation oder Mazeration bei erhöhter Temperatur
- **Diakolation** – Perkolation unter Druck
- **Evokolation** – Perkolation im Vakuum
- **Perkolation** mit Ultraschallgeräten

### Fluidextrakte

Fluidextrakte sind flüssige Zubereitungen aus Heilpflanzen, die nach einer Extraktion aus Heilpflanzen hergestellt werden. Der Extrakt wird eingeeengt, meist mit leichtem Vakuum, bis der Wirkstoffgehalt stimmt oder durch Auflösen eines Trockenextrakts. Dazu gehören Thymian-, Kamillen-, Bitterorangen- oder Süßholzwurzelextrakte.

### Trockenextrakte

Trockenextrakte sind pulverförmige Zubereitungen, die durch eine Extraktion der Pflanze mit anschließendem Eindampfen hergestellt werden. Der Wirkstoffgehalt wird anschließend nach Arzneibuchangaben eingestellt.

## 2.2.3 Tinkturen und Tropfen

---

Tinkturen sind Auszüge aus Heilpflanzen, die unter Verwendung von Ethylalkohol unterschiedlicher Konzentrationen hergestellt werden.

Für 1 Teil Pflanze benötigt man 10 Teile Lösungsmittel, für stark wirksame Heilpflanzen, sog. „Separanda“: 1 Teil Pflanze auf 100 Teile Lösungsmittel.

Tinkturen, für die ein vorgeschriebener Gehalt an Wirkstoffen bestimmt ist, müssen durch Verdünnen eingestellt werden.

#### **Tinctura Arnicae (Arnikatinktur)**

10 Teile Arnikablüte

100 Teile Ethylalkohol, verdünnt

## 2.2.4 Aromatischer Spiritus (Spiritus aromatici)

---

Aromatischer Spiritus wird durch Mischen von ätherischen Ölen mit Ethylalkohol hergestellt.

## 2.2.5 Aromatische Wässer (Aqua aromaticae)

---

Aromatische Wässer sind wässrige Lösungen von ätherischen Ölen. Dabei wird das ätherische Öl mit Talkum verrieben und mit abgekochtem, abgekühltem destillierten Wasser vermischt. Nach mehrtägigem Stehen und täglichem Umrühren bzw. Schwenken wird abfiltriert.

**Aqua carminativa (Windwasser)**

Ätherisches Kümmelöl

Ätherisches Kamillenöl

Ätherisches Zitronenöl

Ätherisches Fenchelöl

Ätherisches Pfefferminzöl

Talkum

Wasser, destilliert

(Aus dem Österreichischen Arzneibuch 2015)

**2.2.6 Arzneiweine (Vina medicinalia)**

Früher waren Zubereitungen mit Arzneiweinen häufig. Hildegard von Bingen verfasste sehr viele Rezepturen auf der Basis von Arzneiweinen. Die bekanntesten Medizinalweine waren dabei der Malagawein (Rotwein) und der Xereswein (Weißwein). Es handelt sich dabei um Süßweine oder südliche Weine, aus denen mit Auszügen aus Heilkräutern Arzneiweine hergestellt werden. Die Wirkung der Zubereitung ist sehr harmonisch und die Süße der Rosinen wirkt wie ein natürliches „Medizinpferd“ und fördert die Wirkstoffaufnahme in den Körper. Medizinpferd ist ein Ausdruck aus der alten Heilkunde und meint die Wirkung eines Katalysators bzw. Vehikels. Die Wirkstoffaufnahme wird also beschleunigt und verbessert.

**2.2.7 Säfte, Sirupe, Presssäfte (Succus)**

Säfte und Sirupe sind wässrige, dickflüssige Zubereitungen, die Rohrzucker in hoher Konzentration enthalten. Dazu gehören vor allem Hustensäfte wie Spitzwegerichsaft oder Primelsirup, aber auch der Himbeersirup der Hildegard von Bingen (fiebersenkend). Presssäfte (Succus) werden aus frischen Pflanzen gepresst.

**2.2.8 Pulver, Verreibungen**

Pulver: Verreibungen von getrockneten Pflanzen.

Verreibungen: Getrocknete oder frische Pflanzen werden mit Lactose oder anderen Pulvern verrieben.

**2.2.9 Bachblüten**

Um die Essenz, die Seeleninformation der Pflanze, aus ihrem physischen Pflanzenkörper zu lösen, fand Edward Bach die „Sonnenmethode“ und die „Kochmethode“ (► [Abschn. 2.1](#)).

Die **Sonnenmethode** verwendete Bach für alle Pflanzen, die später im Frühling oder Sommer blühen, wenn die Sonne am stärksten ist und am höchsten steht. An einem sonnigen, wolkenlosen Tag werden morgens die reifen Blüten geerntet und in Schalen mit Quellwasser gelegt, bis die Oberfläche dicht bedeckt ist. Die Schüssel bleibt dann 3- bis 4 Stunden in der Sonne stehen,

so lange, bis die Blüten verwelkt sind. Die Blüten werden dann entfernt und das „informierte“ Wasser mit Alkohol haltbar gemacht. Dieses dient als Grundlage für die „stock bottles“.

Die **Kochmethode** wird vorwiegend für Blüten der Bäume, Büsche und Sträucher verwendet, die sehr früh im Jahr blühen, wenn die Sonne noch nicht ihre volle Kraft hat. Die Blüten werden 30 min gekocht und mehrfach filtriert. Dieses Wasser wird wieder mit Alkohol haltbar gemacht und in „stock bottles“ abgefüllt.

### 2.2.10 Gemmopräparate

---

Gemmozubereitungen sind spezielle Heilpflanzenzubereitungen aus der Gemmotherapie. Es handelt sich um Glycerin-Wasser-Auszüge aus Knospen, Triebspitzen, Schösslingen oder wachsenden Wurzelfasern. Gemma heißt Knopf, Knospe oder bezeichnet den Edelstein eines Schwerhandgriffs. Die Gemmotherapie möchte die Lebens- und Wachstumskräfte einer Pflanze nutzbar machen, um zu regenerieren und zu heilen. Die Philosophie der Gemmotherapie ist, dass in jeder Knospe die gesamte Information der Pflanze gespeichert ist. Wenn sich die Pflanze einmal in die einzelnen Teile geteilt hat, haben sich auch die Heil- und Regenerationskräfte aufgeteilt.

### 2.2.11 Aromatherapie und ätherische Öle (Aetherolea)

---

Die durch Destillation mit Wasserdampf, Auspressen oder durch Extraktion gewonnenen, flüchtigen, stark lichtbrechenden, ölartigen und intensiv riechenden Inhaltsstoffe verschiedener Pflanzen und Pflanzenteile werden in der Aromatherapie verwendet (Definition nach dem Österreichischen Arzneibuch des Bundesministeriums für Gesundheit, 2015).

### 2.2.12 Weitere spezielle Zubereitungen

---

- Homöopathische Zubereitungen (Vorschriften nach dem Österreichischen Homöopathischen Arzneibuch)
- Spagyrische Zubereitungen
- Alchemistische Zubereitungen
- Anthroposophische Zubereitungen

## 2.3 Anwendungsformen von Heilpflanzen

---

Innerliche Anwendungsformen:

- Tee
- Tropfen
- Weine
- Säfte
- Globuli
- Pulver
- Zäpfchen

Äußerliche Anwendungsformen:

- Salben, Cremes, Gele, Lotionen
- Umschläge
- Pflaster
- Wickel
- Packungen, Auflagen, Kompressen
- Bäder

### 2.3.1 Wickel

---

Als Wickel wird ein Umschlag um den ganzen Umfang eines Körperteiles definiert. In der Regel werden Wickel nach dem behandelten Körperteil bzw. der behandelten Körperregion benannt, z. B. Brust-, Hals-, Leib-, Arm-, Bein-, Rumpf-, Waden-, Knie- oder Fußwickel.

### 2.3.2 Packungen, Auflagen, Kompressen

---

Packungen sind Wickel, die mehr als die Hälfte des Körpers betreffen, z. B. Moorpackungen. Auflagen umfassen den betreffenden Körperteil nur zu einem Teil, z. B. Leberauflage.

Kompressen entsprechen den Auflagen, werden aber an einer kleineren Region eingesetzt, z. B. als Herzkompresse.

#### ■ Der Heublumensack

Heublumen sind das Morphin der Pflanzenwelt. Nirgendwo ist eine solche Vielfalt an Pflanzen und Pflanzenwirkstoffen zu finden wie bei Heublumen. Der Heublumensack wirkt schmerzstillend, krampflösend, beruhigend, entzündungshemmend, regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an, hält Wärme sehr gut und kann diese in die betroffenen Muskeln, Gewebe oder Organe leiten. Dazu kommt noch das Inhalieren der vielen ätherischen Öle der Wiesenblumen.

#### ■ ■ Zubereitung

Ein Leinensack wird zu 2 Dritteln mit Heublumen gefüllt, verschlossen, unter fließendem Wasser angefeuchtet und in einem Kochtopf mit heißem Wasser 20 min gedämpft. Anschließend wird der Sack aus dem Wasser gehoben, leicht ausgewrungen, etwas abgekühlt und vorsichtig auf die betreffende Stelle am Körper aufgelegt (Vorsicht Verbrühungsgefahr!). Das Ganze wird mit einem Tuch fixiert. Der Heublumensack wird dann abgenommen, wenn er nicht mehr als warm empfunden wird. Anschließend nachruhen.

#### ■ ■ Einsatzgebiete

Schmerzhafte Muskelverspannungen, Krämpfe von inneren Organen ausgehend, aber nicht akut entzündlichen Ursprungs, chronische Entzündungen, chronisch degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen (nicht in der akuten Phase), Weichteilrheumatismus, akute und chronische Bronchitiden, akute und chronische Blasen- und Nierenbeckenverköhlungen.

### ! Vorsicht bei Asthma bronchiale oder Gräser- und Pollenallergie.

#### Heiße Rolle

Für die heiße Rolle wird ein Tuch zur Rolle gewickelt und vorsichtig mit heißem Wasser übergossen. Das Tuch wird in der betreffenden Körperregion (Gallenblase, Lendenwirbelsäule, usw.) abgerollt, sodass ständig neue heiße Areale des Tuches mit der Haut in Berührung kommen.

Vorsicht – Verbrühungsgefahr!

### 2.3.3 Bäder

---

Pflanzliche Auszüge als Zusätze zu warmen Bädern bzw. Teilbädern haben in der traditionellen europäischen Medizin eine lange Tradition, am bekanntesten sind sicherlich die Wasseranwendungen des Pfarrers und Hydrotherapeuten Sebastian Kneipp (1821–1897). Angewendet werden sie zur Förderung der Durchblutung, bei Rheumaschmerzen, zur Beruhigung und Schlafförderung und bei Hautproblemen.

Kaltbäder führen zu einer Gefäßverengung und aktivieren so verstärkt über die Kaltrezeptoren den Sympathikus. Warmbäder führen zu einer Gefäßerweiterung, die zu einem Blutdruckabfall und Anstieg der Herzfrequenz führen. Besonders bei Temperaturen über 38° Celsius kommt es zu einer verstärkten Durchblutung der Haut mit deutlicher Hautrötung.

Neben der physikalischen Wirkung können Badezusätze an, in und durch die Haut zur Wirkung kommen. Duftstoffe, besonders ätherische Öle, können nach Inhalation im Bereich der Atemwege wirken. Sie können bereits in sehr geringer Konzentration die Riechrezeptoren in der Nase stimulieren, die mit dem Riechzentrum im Gehirn eng verbunden sind und auf unsere Befindlichkeit wirken.

## 2.4 Aufbewahrung, Lagerung und Haltbarkeit

---

Heilkräuter erfordern eine große Sorgfalt bezüglich ihrer Aufbewahrung und Lagerung. Wichtige Faktoren sind Licht, Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Zerkleinerungsgrad und die Art der Aufbewahrungsgefäße.

### 2.4.1 Lichtschutz

---

Lichtschutz ist für beinahe jedes Heilkraut erforderlich, da die Pflanzenteile im Licht rasch ausbleichen. Außerdem beschleunigt Licht den Ablauf zahlreicher chemischer Prozesse, die einen Abbau oder eine Veränderung der Inhaltsstoffe bewirken können.

## 2.4.2 Temperatur

---

Für die Erhaltung der Qualität ist die Temperatur ein weiterer wichtiger Punkt. Nach einer Regel von van't Hoff bedeutet eine Temperaturerhöhung von 10° Celsius eine Verdoppelung der Reaktionsgeschwindigkeit. Vor allem der Gehalt an flüchtigen Inhaltsstoffen (ätherische Öle) nimmt bei zunehmender Temperatur rasch ab. Ein kühler, trockener Ort ist am besten geeignet.

## 2.4.3 Luftfeuchtigkeit

---

Feuchtigkeit kann die Aktivität einiger Enzyme aktivieren und damit Abbauprozesse in Gang setzen. Höhere Luftfeuchtigkeit bedeutet eine erhöhte Gefahr des Befalls von Schimmelpilzen und anderen Mikroorganismen. Es sollte eine Luftfeuchte unter 60% herrschen.

## 2.4.4 Zerkleinerungsgrad

---

Je kleiner die Pflanzenteile sind, desto schneller verflüchtigen sich die Inhaltsstoffe (ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe usw.). Pulver sollten nur einige Wochen nach dem Öffnen vorrätig sein.

## 2.4.5 Aufbewahrungsgefäße

---

Aufbewahrungsgefäße sollten gut schließen (Schutz vor Feuchtigkeit und Insektenfraß) und vor Verunreinigungen oder Beeinflussung durch andere Stoffen schützen. Braunglasgefäße oder lebensmittelgeeignete Dosen sind ideal. Heilpflanzen, die ätherische Öle enthalten, wie Lavendel, Pfefferminze oder Melisse sollten nur in kleinen Mengen in braunen Glasgefäßen vorrätig gehalten werden. Kunststoffgefäße sollten vermieden werden, da das Material mit den Inhaltsstoffen der Pflanzen reagieren kann.

### **i** Aufbrauchfristen

- Teemischungen, geschnitten, ohne flüchtige Bestandteile – 2 Jahre
- Teemischungen, gepulvert, ohne flüchtige Bestandteile – 6 Monate
- Teemischungen, geschnitten, mit flüchtigen Bestandteilen – 1 Jahr
- Teemischungen, gepulvert oder angestoßen, mit flüchtigen Bestandteilen – 2 Wochen

## Weiterführende Literatur

---

Bundesministerium für Gesundheit (2015) Österreichisches Arzneibuch. Amtliche Ausgabe. Verlag Österreich, Wien  
 Homöopathisches Arzneibuch (2016) [HAB 2016] Amtliche Ausgabe. Deutscher Apothekerverlag, Stuttgart  
 Kraft K, Stange R (2010) Lehrbuch Naturheilverfahren. MVS Hippokrates, Stuttgart

# Signaturenlehre – die verborgenen Heilkräfte der Pflanzen

- 3.1      **Signaturenlehre heute – 20**
- 3.2      **Zuordnung der Pflanzen zu den Planeten – 21**
  - 3.2.1    Mondpflanzen – 21
  - 3.2.2    Merkurpflanzen – 23
  - 3.2.3    Venuspflanzen – 25
  - 3.2.4    Sonnenpflanzen – 27
  - 3.2.5    Marspflanzen – 28
  - 3.2.6    Jupiterpflanzen – 30
  - 3.2.7    Saturnpflanzen – 31

Wie erkannte der Mensch in früheren Zeiten überhaupt die Wirkungen von Pflanzen bzw. Heilpflanzen? Das ist und war schon immer eine elementare Frage der Heilkunde, wenn es um den Einsatz von Heilmitteln ging. Moderne Analysemethoden, Analysegeräte oder Screens kannte man nicht. Auch hatten die meisten Menschen nicht die Möglichkeit, in Büchern zu lesen und darin zu lernen. Dafür lebten die Menschen aber viel intensiver mit und in der Natur. Sie konnten die Zeichen der Natur deuten und setzten dafür ihre ganzen Sinne ein. Sie beobachteten sehr genau und zogen daraus Rückschlüsse. Auch wurden Tiere dabei beobachtet, wohin sie gingen oder was für Pflanzen sie zu sich nahmen, wenn sie verletzt oder krank waren. Das erfahrene Wissen wurde dann an die nächste Generation weitergegeben. Hauptsächlich das einfache Volk nutzte dieses Wissen. Wo wachsen die Pflanzen – Trockengebiete, Feuchtgebiete, Wald, Wiese? Wie schauen sie aus – groß, klein, verzweigt? Welches Grün haben die Blätter? Wie schauen die Blätter aus – rund, eckig, weich, rau, hart, lanzettlich, spitz? Welche Farbe haben die Blüten? Sind die Blüten unscheinbar, groß, klein? Das alles nutzte man, um Rückschlüsse auf die Wirkung zu ziehen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Heilkräfte der Pflanzen ihren Signaturen zuzuordnen, so ihr Verhalten gegenüber Licht, Luftfeuchtigkeit oder Berührung. Die Standorte weisen auf die Kräfte hin, mit denen sich die Pflanzen auseinandersetzen müssen. Geschmack oder Geruch konnten auf die Giftigkeit hinweisen. Namen wie Leberblümchen oder Lungenkraut zeigen den Organbezug, Tausendguldenkraut, Meisterwurz oder Königskerze weisen auf die besondere Bedeutung dieser Heilpflanze hin.

### 3.1 Signaturenlehre heute

Heute werden in der Signaturenlehre hauptsächlich die Beschreibungen mit Bezug auf die Planeten genutzt. Unter einer Mars- oder Venuspflanze konnten sich die Menschen am leichtesten etwas vorstellen. Schon der Mediziner und Astrologe Paracelsus (Theophrastus Bombast von Hohenheim, 1493/94–1541) sagte: „Nicht allein, dass die Kraft der Kräuter aus der Erden sei, sondern vom Gestirn, das Corpus aber von der Erde“ (Paracelsus 1538, Lib. I, cap. 6). Und er meinte: „Die Sterne sind die Model, Patronen, Formen und Matrices aller Kräuter. Durch attraktivische Kraft zeucht jeder Stern seinesgleichen Kraut aus der Erden“ (Paracelsus 1538, Traktat I, Bd. III).

Alle Heilpflanzen sind allerdings Mischformen dieser Zuordnungen. Es gibt nicht **die** Marspflanze oder **die** Venuspflanze. Meist werden die Teile zugeordnet. Eine Rose vereint zum Beispiel Venus- und Marskräfte in sich. Die Schönheit, die harmonische Form und ihre Wirkung weisen auf Venuskräfte hin, die Dornen auf die Marskraft. Rosafarbene Rosenblätter mit einem sanften Geruch haben eine harmonischere und sanftere Wirkung als intensiv rote Blütenblätter mit einem intensiven Geruch. Die Vereinigung der Kräfte in einer Pflanze sind meist sehr ausgeglichen. Die Birke mit ihren lindgrünen Blättern weist auf eine milde Venuswirkung bei der Entwässerung hin, die bedeckt weiße Rinde auf den Mond, den Bezug zum Wasser im Körper und zu den Nieren.

Auf der Weltkonferenz der Ethnotherapien im Oktober 2002 in München versuchten die Teilnehmer, eine Übersicht über die Möglichkeiten zu finden, nach Signaturen einzuteilen (Rippe und Madejsky 2006, S. 70):

- **Verhalten:** gegenüber Licht, Luftfeuchtigkeit, Berührung, Licht- oder Dunkelkeimer, Wetteranzeiger
- **Standort:** zeigt, mit welchen Kräften sich die Pflanze auseinandersetzen muss; Wald-, Wasser-, Wiesen-, Wüstenpflanze

### 3.2 · Zuordnung der Pflanzen zu den Planeten

- **Gesellschaft:** zeigt, was eventuell in einer Mischung harmonisiert; Kollektivpflanze, Ruderalflora, Pflanzenindividuum
- **Farbe:** zeigt Sympathie zu Körpersäften oder Planeten
- **Form:** Gestalt, Gestik, Größe, auch anatomische Ähnlichkeiten mit Organen
- **Geschmack:** erlaubt Zuordnung zu den Elementen und lässt auf Giftigkeit und Inhaltsstoffe schließen
- **Geruch:** erlaubt Aussagen über Giftigkeit und Inhaltsstoffe, zeigt evtl. Sympathie zu Körperflüssigkeiten
- **Konsistenz:** zeigt z. B. Inhaltstoffe an
- **Namen:** geben Aufschluss über (Heil-)Eigenschaften, Standort, Erfahrungen
- **Lebensdauer:** korrespondiert oft mit Lebensalter oder Eigenschaften
- **Fortpflanzung:** zeigt die Beweglichkeit an
- **Rhythmus:** Blüte oder Fruchtreife, Tag-Nacht-Rhythmus, ähneln z. B. rhythmischen Organen

Im Vergleich zur Schulmedizin, die mit wenig Wirkstoffen möglichst viele Krankheitsbilder abdecken möchte, versucht man in der traditionellen europäischen Medizin die Ursache von Beschwerden und Erkrankungen zu erkennen und individuell darauf abgestimmte Heilpflanzen und deren Kombinationen dazu zu finden. Dies erfordert eine gute Kenntnis der Heilpflanzen, ihrer Signaturen und Wirkungen. Auch ein gewisses Gespür für die Natur, ihre Zeichen und Rhythmen sind hilfreich, um ein passendes Heilmittel zu finden. Eine Engelwurz besitzt andere Heileigenschaften und Kräfte als ein Gänseblümchen. Bei dem Vergleich von Birke und Brennessel wird es schon schwieriger, da beide entwässernd wirken.

- » Jeder Mensch empfindet natürlich bei einer Blume und allen Dingen der Umgebung irgendetwas. Es kommt aber darauf an, einen höheren Standpunkt zu gewinnen, tiefer hineinzuschauen, bestimmte Schauungen mit jedem Ding zu verbinden. Darauf beruht zum Beispiel die tiefsinnige Medizin des Paracelsus. Er spürte, fühlte, sah die Kraft einer bestimmten Pflanze und die Verwandtschaft dieser Kraft mit einer entsprechenden im Menschen. (Steiner 1905)

Hinzu kommen dann noch die unterschiedlichen Zubereitungsmöglichkeiten. Denn davon hängt ab, auf welchen Ebenen die Heilpflanzen wirken oder wie ihre Dosierung ist. Tee oder Tropfen wirken hauptsächlich auf der körperlichen Ebene, die Zubereitung als Bachblüten wirkt vor allem auf der psychischen Ebene. Homöopathische Heilmittel wirken in niedriger Potenz eher auf der körperlichen Ebene, und je höher die Potenz ist, desto stärker wirken sie auch auf der psychisch-geistigen Ebene. Alchemistische, anthroposophische oder spagyrische Zubereitungen haben eine sehr breite Wirkung auf allen Ebenen. Auch die richtige Dosierung zu wählen ist sehr wichtig.

## 3.2 Zuordnung der Pflanzen zu den Planeten

### 3.2.1 Mondpflanzen

Der Mond ist in der Natur ein starker Rhythmusgeber und regiert in der Heilkunde die Flüssigkeiten. Ebbe und Flut werden vom Mond bestimmt. Auch der natürliche Menstruationszyklus