

Axel Gutjahr

Die Heilkraft der

Klosterkräuter

- Schmerzstillend
- Entzündungshemmend
- Entspannungsfördernd



HERBIG Hausapotheke

Axel Gutjahr

Die Heilkraft der
Klosterkräuter

- Schmerzstillend
- Entzündungshemmend
- Entspannungsfördernd



HERBIG Hausapotheke



Axel Gutjahr

Die Heilkraft der
Klosterkräuter

- Schmerzstillend
- Entzündungshemmend
- Entspannungsfördernd

HERBIG Hausapotheke

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet unter:

www.herbig-verlag.de

© für die Originalausgabe und das eBook:

2013 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinzel

Coverfoto: shutterstock

Lektorat und Bildredaktion: Désirée Schoen

Satz und eBook-Produktion: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

www.Buch-Werkstatt.de

ISBN: 978-3-7766-8160-4

Inhalt

Vorwort

Klosterkräuter - Historisches und Wissenswertes

Ringelblume

Echte Kamille

Melisse

Beinwell

Roter Sonnenhut

Klosterkräuter-Steckbriefe: Botanische Informationen, Ernte und Konservierung

Ringelblume

Echte Kamille

Melisse

Beinwell

Roter Sonnenhut

Klosterkräuter im Einzelnen: Heilrezepturen und Anwendungsbereiche

Ringelblume - das Multitalent

Echte Kamille - die Allrounderin

Melisse - die Wohlschmeckende

Beinwell - der Klassiker

Roter Sonnenhut - Heilkraft aus der Prärie

Klosterkräuter in der Kosmetik

Ringelblume

Echte Kamille

Melisse

Beinwell

Verzeichnis der Klosterkräuter-Rezepturen

Verzeichnis der Klosterkräuter-Anwendungsbereiche

Anhang

Der Autor

Bildquellen

Vorwort

Seit uralten Zeiten hat es sich der Mensch zur Aufgabe gemacht, mithilfe von Kräutern Wunden zu versorgen und Krankheiten zu kurieren. Im Rahmen dieser frühen medizinisch-pharmazeutischen Entwicklung mussten unsere Vorfahren allerdings erst lernen, mit welchen Pflanzenarten welche Krankheiten geheilt werden konnten. Zu diesem Zweck beobachteten sie nicht nur, welche Kräuter erkrankte Tiere zur Linderung fraßen, sondern führten auch an sich selbst zahlreiche Experimente mit Pflanzen durch. Dabei bewährten sich manche Arten überhaupt nicht, während andere, wie etwa die Ringelblume, die Echte Kamille, die Melisse, der Beinwell und der Rote Sonnenhut, hervorragende Heilwirkungen zeigten.

Speziell bei der Ringelblume und der Echten Kamille handelt es sich geradezu um »Universalpflanzen«, mit denen sich eine Vielzahl von Erkrankungen ausgezeichnet heilen bzw. lindern lassen.

Die positiven Wirkungen der Melisse kannten schon die alten Römer, Griechen und Araber, die diese Pflanze nicht nur sehr schätzten, sondern auch schon des Öfteren kultivierten.

Der Beinwell genoss vor allem im Mittelalter den Status einer »Wunderpflanze«. Man versuchte damals sogar, mit dem Beinwell Pest und Aussatz zu kurieren, ohne jedoch einen echten Erfolg zu erzielen. Doch damit soll die Heilkraft dieser Staude nicht geschmälert werden. Insbesondere die Neuzüchtungen des Beinwells, in denen – im Unterschied zur Ausgangsform – keine gesundheitsschädlichen Bestandteile mehr enthalten sind, erfreuen sich in der Naturmedizin einer großen Beliebtheit. Der Rote Sonnenhut gehört in Europa in die Kategorie der jüngeren Heilpflanzen. Doch inzwischen konnte sich die

Pflanze auch hierzulande dauerhaft in zahlreichen Kloster- und Bauerngärten etablieren. Ihre Inhaltsstoffe, die in vielfältiger Weise genutzt werden, haben dazu beigetragen, dass der Rote Sonnenhut auch aus der modernen Pharmazie nicht mehr wegzudenken ist.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. G. G.' or similar, with a long horizontal stroke extending to the right.

Klosterkräuter - Historisches und Wissenswertes

Die ursprüngliche Funktion der frühmittelalterlichen Klostergärten bestand vor allem in der Eigenversorgung der Mönche und Nonnen mit Gemüse, Obst, Blumen und Kräutern. Interessant ist in diesem Zusammenhang die Tatsache, dass man für einige Pflanzen statt der damaligen volkstümlichen Bezeichnungen neue, christianisierte Namen kreierte, um sie auf diese Weise für die Klostergärten »tauglich« zu machen. Beispielsweise erhielt der Baldrian, dessen Bezeichnung sich von dem germanischen Gott Balder ableitete, den Namen Georgenkraut - nach Georg, dem biblischen Drachentöter. Ebenso favorisierte man in den Klöstern statt des »gewöhnlichen« Begriffs »Hartheu« die Bezeichnungen Johanniskraut oder Jageteufel. Mit vielen Kräuternamen wollte man auch der Jungfrau Maria huldigen, wie etwa mit dem Frauenschuh oder der Frauenminze.

Im Laufe der Zeit widmeten sich einige Orden, wie etwa die Antoniter und die Benediktiner, verstärkt der Krankenpflege und den damit verbundenen medizinischen sowie pharmazeutischen Fragestellungen. Es entstanden Klosterapotheken und -hospize, die einen stetig steigenden Bedarf an Heilkräutern und sonstigen Medikamenten hatten. Um diesen Bedarf zu decken, bauten die Mönche und Nonnen nicht nur immer größere Mengen an Heilpflanzen an, sondern sie verbreiterten auch das Sortiment, indem sie neue Arten aufnahmen.

Die Klöster fungierten jedoch nicht nur als bloße Anbauzentren für Heilpflanzen, sie waren zugleich auch Forschungsstätten, in denen neues Wissen über die Pflanzen sowie ihre Verwendung gewonnen wurde. Dieses wurde dann oft in sehr detaillierten Aufsätzen festgehalten und so auch an die Nachwelt weitergegeben. Die bis heute

zahlreich erhaltenen alten Schriften liefern uns somit einen sehr umfassenden Einblick in die Entwicklung der Klostermedizin und die in den jeweiligen Epochen bevorzugt verwendeten Heilpflanzen. In unserer heutigen, teilweise sehr schnelllebigen Zeit sind manche dieser Schriften von unschätzbarem Wert, weil sie bereits verloren geglaubtes Wissen über Kräuter enthalten, das sich noch immer zur Heilung und/oder Linderung von Krankheiten nutzen lässt.



2 Auch der Baldrian wurde im Mittelalter christianisiert - und zum Georgenkraut.

Ringelblume

Volkstümliche Synonyme für die Ringelblume

Bei der Gemeinen Ringelblume handelt es sich um eine Pflanze, die der Mensch bereits seit Jahrhunderten nutzt. Dieser Sachverhalt trug dazu bei, dass im Laufe der Zeit im deutschsprachigen Raum zahlreiche Synonyme für diese Pflanze entstanden. So wird sie regional als Abendrotblume, Blesch, Brügams, Butter-, Dann-, Donn-, Donner-, Dotterblume, Gelbsuchtrose, Gelken, Gilken, Gartenringel-, Gold-, Goldene Blume, Goldrose, Goltje, Hünneblome, Jungerblume, Ringelrose, Regenblume, Ringeli, Ringelken, Ringeln, Rinderblume, Sonnenbraut, Sonnenwendblume, Sonnenwende, Stinkblume, Studentenblume (nicht zu verwechseln mit den Tagetes-Vertretern), Warzenkraut, Weckbröseln, Weinblume und Wucherblume bezeichnet.

Die Ringelblume in der Heilkunde

Bemerkenswerterweise deuten nur wenige der Volksnamen auf den großen medizinischen Stellenwert hin, den die Ringelblume seit rund 2000 Jahren besitzt. So ist beispielsweise überliefert, dass der im 1. Jahrhundert nach Christus lebende griechische Arzt Dioscurides eine Droge namens »Klymenon« verwendete, bei der es sich sehr wahrscheinlich um ein aus Ringelblumen gewonnenes Extrakt handelte. Wenn man bedenkt, dass Dioscurides nicht nur als Militärarzt im Dienst der römischen Kaiser Claudius und Nero stand, sondern auch als einer der berühmtesten Pharmakologen des Altertums galt, erscheint diese Hypothese sehr naheliegend.

Anfang des 12. Jahrhunderts gelangte die Ringelblume, deren ursprüngliches Verbreitungsgebiet sich nach

gegenwärtigem Wissensstand vom Vorderen Orient bis in den Mittelmeerraum erstreckte, nach Mitteleuropa, wo sie sehr schnell zu einem festen Bestandteil von Kloster-, Kräuter- und Bauerngärten wurde. Die neue Pflanze weckte auch das Interesse verschiedener mittelalterlicher Gelehrter. Diese begnügten sich nicht mit der bloßen Beschreibung der Ringelblume, sondern waren gleichzeitig bestrebt, deren heilende Wirkungen zu erforschen. Beispielsweise findet man in den Aufzeichnungen der Äbtissin Hildegard von Bingen (1089 -1179) Hinweise auf die heilende Wirkung der Ringelblume. Sie empfahl diese Pflanze sowohl als Mittel gegen Vergiftungen bei Menschen, Schafen und Rindern als auch zur äußerlichen Anwendung gegen Grind (gemeint war damit Hautausschlag).

Auch die im 16. Jahrhundert lebenden Ärzte Hieronymus Bock und Jacob Theodor haben sich intensiv mit der Heilwirkung der Ringelblume befasst. Von Bock ist ein Rezept für eine Ringelblumensalbe überliefert, die - neben den pulverisierten Stängeln dieser Pflanze - Fenchelsaft, Wein, Öl und Wachs enthielt. Diese Bestandteile hatte Bock vermischt und durch Erhitzen eine geschmeidige Masse hergestellt, die er zur äußerlichen Behandlung von Milz- und Magenerkrankungen verwendete. Theodor bevorzugte aus Ringelblumen gewonnenen Presssaft, den er sowohl gegen Ohren- als auch gegen Zahnschmerzen verordnete.

In Pierers Universal-Konversationslexikon von 1876 ist zu lesen: »... früher waren Kraut, Blüte und Samen (der Ringelblume) nur zur Auflösung zähen Schleims und chronischer Übel geschätzt. Neuerdings wird das aus der ganzen Pflanze bereitete Extrakt sowohl innerlich als auch äußerlich gegen Krebs eingesetzt. Die Blüten dienen zur Färbung der Butter. Aus den Blüten gewinnt man außerdem den Liqueur florum Calendulae. Dieser stellt ein vorzügliches blutstillendes Mittel dar, wenn man ihn auf

offene Wunden gießt, welche anschließend mit Leinen abgedeckt werden.«

Außer als Mittel gegen Krebserkrankungen (mit dem sich keine nachhaltigen Erfolge erzielen ließen) verwendete man Ringelblumen bis weit in das 19. Jahrhundert hinein oft gegen Warzen, weshalb die Ringelblume auch die bereits erwähnte Bezeichnung »Warzenkraut« erhielt.

Von ihrer großen Popularität als vielseitig genutzte Heilpflanze hat die Ringelblume bis zur Gegenwart nichts eingebüßt. Im Gegenteil, im Rahmen fundierter Untersuchungen gelang es, die wertvollen Inhaltsstoffe dieser Pflanze zu analysieren, sodass man diese sowohl in der Medizin als auch in der Volksheilkunde noch wirksamer zum Kurieren bzw. Lindern von Erkrankungen einsetzen kann.

Die Ringelblume im Garten

Wenn man einige Samen der Ringelblume zur Vollreife kommen lässt, säen sich diese im Herbst von selbst aus. Für Neusaaten hat sich die Zeit zwischen Ende März und Anfang April als besonders günstig erwiesen, wobei man einen Reihenabstand von mindestens 20 - 25 cm und eine Saatrillentiefe von 5 - 6 cm einhalten sollte. Nach dem Aussäen bedeckt man die Samen mit feiner Erde und gießt diese anschließend kräftig an. Danach dauert es etwa ein bis zwei Wochen, bis sich die jungen Pflanzen aus dem Erdreich schieben. Bei milden Temperaturen entwickeln sie sich sehr zügig und blühen oft schon ab Mitte Mai.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Ringelblumen in einem Frühbeet vorzuziehen. Die Aussaat erfolgt in diesem Fall bereits Ende Februar. Sobald die Sämlinge die ersten Blätter entwickelt haben, sollte man sie ausdünnen. Dabei geht man ähnlich wie beim Verziehen von Möhren zu Werke und entfernt um die besonders kräftigen Pflanzen herum alle übrigen Exemplare. Nach weiteren zwei Wochen

werden die jungen Ringelblumen pikiert und in kleine Blumentöpfe umgepflanzt.

Echte Kamille

Volkstümliche Synonyme für die Echte Kamille

Ähnlich wie für die Ringelblume existieren auch für die Echte Kamille mehrere mundartliche Bezeichnungen. Die gebräuchlichsten sind: Apfelblümlein, Apfelkraut, Badekraut, Feldkamille, Ganille, Garnille, Gramillen, Hämmerknebbelche, Haugenblume, Heermännle, Helmergen, Helmriegen, Hermel, Hermelin, Herminzel, Kamelle, Kammerblume, Kamölln, Karmille, Kühmelle, Kummerblume, Laugenblume, Laugenkraut, Mägdeblume, Magdalenenkraut, Mariamagdalenenkraut, Moggelblume, Moderkrud, Muskatblume, Mutterkraut, Remi, Romerei und Teeblume. Dabei deuten insbesondere die Bezeichnungen Mägdeblume, Moderkrud und Mutterkraut darauf hin, dass man diese Pflanze früher häufig sowohl zur Heilung von allgemeinen Frauenkrankheiten als auch bei Erkrankungen nutzte, die im Wochenbett auftraten. Allerdings sorgt der Begriff Mutterkraut noch immer für gelegentliche Irritationen, weil er auch eine volkstümliche Bezeichnung für mehrere andere Heilpflanzen ist, wie etwa für die Falsche Kamille, *Tanacetum parthenium*, und die Melisse, *Melissa officinalis*.

Die Echte Kamille in der Heilkunde

Die Echte Kamille gehörte schon im Altertum zu den bekanntesten Heilpflanzen und genoss eine hohe Wertschätzung. So verehrten zum Beispiel die alten Ägypter diese Pflanze als »Blume des Sonnengottes«. Einen ähnlich hohen Stellenwert besaß diese Heilpflanze auch bei den alten Germanen, die sie ihrem Gott Baldur geweiht hatten.