



Ölauszug für
die Beinwellsalbe,
Rezept Seite 16

Unsere pflanzliche HAUSAPOTHEKE

Arnica, Mädesüß, Blutwurz oder Goldrute: Ein gut sortierter Vorrat an bewährten Hausmitteln und Heilpflanzen ist ein echter Schatz und lindert zahlreiche Beschwerden. Mit unseren Anleitungen bereiten Sie Salben, Tinkturen und Tees gegen Verletzungen, Magenverstimmung, Kopfschmerzen und mehr

ANGELIKA FRANKE, HILDEGARD RIEDMAIR

Mit der Entdeckung des Penicillins schienen mit einem Schlag viele bewährte Hausmittel überflüssig. Wer an einer Erkältung oder anderen Entzündungen litt, wurde großzügig mit dem neuen Wundermittel versorgt. Immer weniger Menschen vertrauten noch auf traditionelle Heilmethoden, da dies als wenig fortschrittlich galt. Heute, 90 Jahre später, wissen wir, dass mit Antibiotika und anderen Medikamenten viel zu leichtfertig umgegangen wird. Von unangenehmen Nebenwirkungen und multiresistenten Keimen alarmiert, suchen wir sanfte Alternativen.

HINEINHÖREN UND ZUHÖREN

Vielleicht erinnern wir uns noch an Großmutter's Kanne Tee, deren Inhalt nicht immer delikat, aber wirkungsvoll war. Hier stellt sich die Frage, woher Großmutter wusste, mit welchen Pflanzen sie den Tee zubereiten musste. Wichtig war dabei sicherlich, dass die Großmama dem erkrankten Patienten aufmerksam zuhörte. Bei vielen Beschwerden und leichteren Erkrankungen sind wir gut beraten, ähnlich achtsam in uns hineinzuhorchen und zuzuhören. So erhalten wir die notwendigen Informationen, die uns zu den passenden Heilpflanzen führen. Haben wir diese richtig erkannt, können wir oft schon viel bewirken. Es ist von Vorteil, wenn wir eine kleine pflanzliche Hausapotheke einrichten, damit wir die Arznei im Notfall schnell zur Hand haben.

WIE SIE ZU DEN KRÄUTERN KOMMEN

Eine Möglichkeit ist, die Kräuter selbst zu sammeln. Wer selbst sammelt, muss Heilkräuter sicher erkennen können und umsichtig in der Natur vorgehen. Geschützte Pflanzen und Naturschutzgebiete sind tabu. Meiden Sie bei der Ernte die Nähe gespritzter und frisch gedüngter Felder. Geeignet sind vom Straßenverkehr abgelegene Flächen, häufig auch Waldränder oder der eigene Garten. Ernten Sie nur Pflanzen, die Sie sicher kennen, und nur so viel, wie Sie wirklich brauchen. Um die Pflanzenart vor Ort zu erhalten, pflücken oder schneiden wir nur ein Fünftel des Bestandes.

Eine einfache und sichere Lösung ist der Einkauf beim Kräuterefachhandel oder in einer gut sortierten Kräuterapotheke entweder vor Ort oder im Internet. Am Ende dieses Artikels finden Sie einige empfehlenswerte Onlinehändler.

WOHIN MIT DEN KRÄUTERSCHÄTZEN?

Feuchte Kräuter werden zum Trocknen in kleinen Bündeln an einem luftigen, schattigen Ort kopfüber aufgehängt. Vom Stängel getrennte Blätter oder Blüten breiten Sie einlagig auf Butterbrotpapier oder Backpapier aus. Wenn die Kräuter gut getrocknet sind, verpacken wir sie entweder grob zerkleinert in stabilen Papiertüten, Kartons oder in lichtgeschützten Gläsern. Ein Etikett mit Inhalt und Datum erleichtert die Vorratshaltung. Trocken gelagert, beispielsweise im Vorrats-



Altes Zubehör sieht zwar dekorativ aus, einfacher arbeitet es sich bei unseren Rezepten jedoch mit einer Briefwaage

schränk, halten Blüten und Kräuter mindestens ein Jahr. Wichtig ist, dass wir die beschrifteten Gefäße regelmäßig auf ihren Zustand und ihre Haltbarkeit hin überprüfen.

WAS GEHÖRT IN EINE PFLANZLICHE HAUSAPOTHEKE?

Kleine Unfälle und Erkältungen gibt es wahrscheinlich in jedem Haushalt. Magen-Darm-Verstimmungen, Blasenentzündungen und Rückenschmerzen sind den meisten ebenfalls bekannt, wobei jeder Mensch seine persönlichen Anlagen hat. Daraus ergibt sich die Auswahl der Pflanzen für Ihre Pflanzenapotheke. Aus diesen Heilkräutern können wir verschiedene Arzneien herstellen. Das kann zum Beispiel ein Tee, eine Tinktur oder eine Salbe sein. Homöopathische Zubereitungen und ätherische Öle sowie Hydrolate beziehen Sie über die Apotheke.

WAS IST, WENN ICH REISE?

Auf Reisen greifen wir aus Platzgründen oftmals auf die homöopathische Hausapotheke zurück. Nehmen wir andere Arzneien mit, müssen wir überdies für eine entsprechende Lagerung sorgen und die Temperatur berücksichtigen. Arnica-Globuli und Blutwurzpulver dürfen bei unseren Reisen jedoch nicht fehlen. 



TEES, SALBEN UND TINKTUREN RICHTIG ANWENDEN

Salbenbenutzung: Die Anwendung von Salben erfolgt äußerlich. Sie werden entweder dünn aufgetragen, einmassiert oder mit einem dicken Salbenverband angelegt.

Teezubereitung: Je nach Pflanzgut unterscheiden wir zwischen einem Aufguss mit kochend heißem Wasser, einer Abkochung und einem Kaltauszug. In unserer Kräuterapotheke verwenden wir in der Regel eine Teezubereitung mit kochend heißem Wasser. Der Tee sollte für etwa 10 Minuten ziehen und während dieser Zeit unbedingt zugedeckt sein. Für eine Tasse nehmen wir etwa 1 TL Kraut. Allgemeine Dosierung ist je nach Wirkstoff bei Erwachsenen dreimal täglich eine Tasse. Bei Kin-

dern unter zwölf Jahren sollte die Dosierung deutlich niedriger sein und zudem individuell von einem Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker berechnet werden. Wir sprechen hier von Dosierungen im Milliliter-Bereich. Ab zwölf Jahren wäre bei Tee in etwa die Hälfte der Erwachsenenodosierung vorgesehen.

Tinktureneinsatz: Tinkturen sind vielseitig verwendbar. Sie lassen sich je nach Arznei und Beschwerdebild tropfenweise in Wasser oder Tee verdünnt einnehmen. Aber auch die äußerliche Anwendung mit Umschlägen, im Verhältnis 1:4 mit Wasser verdünnt, ist möglich. Des Weiteren können Sie Tinkturen gut in Salben und Cremes einarbeiten.



Echte Arnika – das Wundheilmittel

Die Arnika (*Arnica montana*) mit ihren dottergelben Zungenblüten liebt die Höhe der Berge. Am Blütenboden in der Mitte der verstrubbelt wirkenden Zungenblüten finden wir eine weiche Behaarung. Diese führte wahrscheinlich zu dem Namen Arnika (Griechisch Arnion = Lamm(-fell)). Wir finden die schwach giftige Bergblume in ganz Europa außer in Großbritannien. Als Heilpflanze wurde sie das erste Mal im Mittelalter beschrieben. Durch viele Wildsammlungen und intensive Grünlandnutzung ist die echte Arnika in ihrem Wildbestand stark bedroht. Sie ist streng geschützt. Bereits 1981 hat man die *Arnica montana* in die Liste des Washingtoner Artenschutzabkommens aufgenommen. Die Arnikablüte ist das Wundheilmittel für alle Verletzungen und deren Folgen. Sie ist ein Kreislaufmittel und verbessert die Durchblutung der Herzkranzgefäße. Auch nach einem Schlaganfall leistet sie gute Dienste. Im Anschluss an Operationen oder Zahnextraktionen kann Arnika die Heilung beschleunigen. Manchmal löst sie bei empfindlichen Menschen Unverträglichkeitserscheinungen aus. Aus diesem Grund wird sie für die innerliche Anwendung zumeist nur homöopathisch verwendet.

Als Dosierung kann man dreimal täglich fünf Globuli Arnica D6 versuchen. Heilpraktiker und Apotheken beraten Sie, welche Potenz in welchem Fall gerade passend ist.

Salbe und Urtinktur wirken heilend in Form von Einreibungen und Umschlägen. Für einen Umschlag wird die Urtinktur 1:4 bis 1:10 mit Wasser verdünnt und ein saurer Stoff wird mit der Tinktur getränkt. Der wird auf die

betroffene Stelle aufgelegt, sofern die Haut unverletzt ist. So ein Umschlag wird bei Erwachsenen und Kindern ab zwölf Jahren angewendet. Nehmen wir eine Salbe, darf diese maximal 20% Tinktur enthalten. Bei einem Aufguss gelten 2 g Droge auf 100 ml Wasser. Die Arnikablüten wirken entzündungshemmend, blutstillend, abschwellend, schmerzlindernd, antibakteriell und pilzfeindlich. In der Apotheke gibt es ein großes Sortiment an Fertigpräparaten.

Arnikatinktur für die äußerliche Anwendung

Zutaten für eine Tinktur

- getrocknete Arnikablüten
- 40-prozentiger Alkohol

Zubereitung

1. Wir verwenden Arnikablüten aus dem Kräuterefachhandel, die speziell dafür angebaut werden. Ein Schraubglas etwa bis zur Hälfte mit den getrockneten Blüten füllen.
2. Mit dem Alkohol bis zum oberen Rand aufgießen. Das Glas verschließen, die Arznei etwa 40 Tage ziehen lassen und das Glas gelegentlich bewegen.
3. Nach dieser Zeit die Mischung durch ein Stofftaschentuch abgießen. Die fertige Tinktur in Braunflaschen abfüllen und beschriften. Die Tinktur ist etwa ein bis zwei Jahre haltbar.

Tipp: Selbst hergestellte Tinkturen sind nicht standardisiert und unterliegen nach Standort der Pflanzen und Sonnenbestrahlung natürlichen Schwankungen. Getrocknete Arnikablüten sind relativ teuer. Achten Sie trotzdem auf Bioqualität.





Beinwell – der raue Knochenheiler

Der lila bis rosa blühende Beinwell (*Symphytum officinale*) mit glockenförmigen Blüten gehört in die Familie der Raublattgewächse. Wie der Familienname verrät, sind die großen Blätter und auch der dickfleischige Stängel an der Oberfläche fühlbar rau. Die üppig wachsende Pflanze lässt sich gern an Grabenrändern nieder und wird bis zu einem Meter hoch. Der Name Beinwell kommt von „Bein“ wie Knochen und „well“ wie wallen, was in etwa „zusammenwachsen“ bedeutet. Bereits im Mittelalter schätzte man die Heilkraft der Pflanze.

IM ZUSAMMENHANG
MIT HEILPFLANZEN SIND
DROGEN DIE
PFLANZENTEILE, DIE FÜR
DIE HERSTELLUNG
EINES HEILMITTELS
VERWENDET WERDEN

Es gab sogar Erzählungen, wonach mit Beinwell die Knochen im Topf wieder zusammenwachsen würden. Wegen der leberschädlichen Pyrrolizidinalkaloide im Beinwell ist die innerliche Anwendung nicht zu empfehlen. Äußerliche Arzneien werden aus der Wurzel hergestellt. Unsere Beinwellsalbe etwa hilft bei Verstauchungen, Quetschungen oder Prellungen. Wurzelgräberzeit ist das zeitige Frühjahr und der Spätherbst. Vorsicht: Im jungen Stadium kann Beinwell leicht mit dem giftigen Fingerhut verwechselt werden! Nach spätestens 6 Wochen sollten Sie wegen der Pyrrolizidinalkaloide pausieren! Nicht benutzen bei Schwangeren, in der Stillzeit und bei Kindern unter zwei Jahren.

Beinwellsalbe

Zutaten Ölauszug

- Beinwellwurzeln
- Olivenöl

Zutaten Salbe

- 10 g Bienenwachs
- 90 g Beinwellöl
- 5 Tropfen ätherisches Cistrosenöl

Zubereitung

1. Wir graben nur einen Teil der Wurzel aus, damit die Pflanze weiterlebt. Die Wurzel wird gereinigt und muss außen trocken sein, damit sich kein Schimmel bildet. Die frische Wurzel in kleine Stücke schneiden, ein Schraubglas damit befüllen



und bis zum Rand mit Olivenöl aufgießen. Den Ölauszug vier Wochen warm stehen lassen, danach durch ein Stofftaschentuch abfiltrieren. Der charakteristisch riechende Ölauszug bildet die Basis für unsere Beinwellsalbe. Bei dieser Arbeit empfiehlt es sich, Handschuhe zu tragen, da die Wurzel sehr klebrig ist.

2. Das Bienenwachs im Wasserbad schmelzen, das Öl langsam dazugeben und die Mischung unter Rühren erkalten lassen. Wer die Heilkraft der Salbe noch verbessern will, gibt ein paar Tropfen ätherisches Cistrosenöl dazu.

3. Die Salbe in kleine Döschen abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich die Salbe etwa drei Monate. Wichtig bei der Salbenherstellung ist eine sehr saubere Arbeitsweise!



Blutwurz – klein, aber heilkräftig

Die zarte, unscheinbar wirkende Blutwurz bevorzugt magere Böden und kommt in Mittel- und Nordeuropa vor. Die kleinen, gelben Blüten sind etwa einen Zentimeter groß und verfügen – ganz untypisch für die Familie der Rosengewächse – über vier Blütenblätter. Wie kommt eine so kleine Pflanze zu dem Namen *Potentilla* (Lateinisch *Potentia* = Kraft)? Diese Erklärung finden wir in der knolligen, unregelmäßig verdickten Wurzel. Durchschneidet man diese, läuft die Schnittstelle blutrot an. In der Volksheilkunde ergab sich allein daraus schon die Anwendung bei Blutungen. Tatsächlich ist die Blutwurz bei uns mit etwa 22% Gerbstoffgehalt die stärkste Gerbstoffdroge.

Wirkung und Anwendungen

Man vermutet nicht, dass diese kleine Blüte eine so starke und wirksame Wurzel besitzt. Da die Blutwurz nicht so häufig vorkommt, graben wir keine Wurzeln aus. Hier greifen wir ausschließlich auf die gemahlene Wurzel aus dem Kräuterfachhandel zurück. Die Blutwurzel gehört immer in die Hausapotheke. Das Wurzelpulver wirkt stark zusammenziehend und antiallergisch. Die Blutwurz ist ein erprobtes Mittel bei der Wundversorgung. Das Pulver lässt sich direkt auf Schürfwunden streuen und auch bei Schnittverletzungen im Alltag anwenden. Die Gerbstoffe ziehen das Gewebe zusammen und die Wunde kann schneller abheilen. Bei schlecht heilenden Wunden oder Verbrennungen sind Umschläge mit einer Abkochung möglich. Hilfreich ist die Blutwurz auch bei Durchfallerkrankungen und offenen Stellen in der Mundschleimhaut. Bei Durchfall-

erkrankungen dichten die Gerbstoffe die Schleimhaut des Darms ab und die Erreger gelangen nicht so leicht in die Blutbahn. Dazu kommt eine antivirale und antibakterielle Wirkung. Erwachsene rühren ½ TL Pulver etwa in eine Tasse heißen Kamillentee ein oder nehmen 20 Tropfen Tinktur auf ein halbes Glas Wasser. Bei Überdosierung können Magen-Darm-Störungen auftreten (unklare Durchfallerkrankungen bitte beim Arzt abklären lassen). Kinder unter zwölf Jahren und Schwangere sollten Blutwurz nicht innerlich benutzen.

Abkochung Blutwurz

Zutaten

- 1 TL Blutwurzpulver
- 250 ml Wasser



Zubereitung

Das Blutwurzpulver mit dem Wasser aufkochen und anschließend abkühlen lassen. Ein sauberes Stück Stoff mit der Abkochung tränken und auf die Wunde/Verbrennung legen. Nehmen Sie dafür ein altes Küchenhandtuch, da die Blutwurz sehr stark rotbraun färbt.

Blutwurz-tinktur

Zutaten

- 100 g Blutwurzpulver
- Schnaps (Vodka oder Doppelkorn)

Zubereitung

1. Ein Schraubglas mit passendem Deckel wird etwa zu einem Drittel mit gemahlenem Blutwurzpulver gefüllt und mit dem Schnaps aufgeossen.
2. Mit verschlossenem Deckel wird das Glas geschüttelt, bis der Inhalt gleichmäßig verteilt ist. Ansatz 40 Tage kühl und dunkel lagern. Den Inhalt einmal täglich schütteln.
3. Nach 40 Tagen durch ein Stofftaschentuch abfiltrieren. In lichtgeschützte saubere Flaschen füllen und beschriften.

Tipp: Wie die Blutwurz-tinktur können Sie auch andere Tinkturen herstellen. Frische Kräuter ganz klein schneiden und das Glas bis oben füllen, bevor Sie den Alkohol darüber gießen.



Echte Goldrute – auch ein Wundkraut

Die echte Goldrute blüht gelb mit vielen 1–2 cm breiten Körbchen und wird bis etwa einen Meter hoch. Sie wächst bevorzugt in Kiefernwäldern und auf Heiden. Im 16. Jahrhundert wurde die Pflanze als Wundkraut und bei inneren Verletzungen angewendet. Berichtet wird, dass Martin Luther sich selbst mit der Goldrute behandelte.

Wirkung und Anwendung

Da die echte Goldrute selten zu finden ist, greifen wir auf Kräuter aus biologischem Anbau zurück. Die Goldrute ist eine der wichtigsten Blasen- und Nierenheilpflanzen. Sie ist gut erforscht und überzeugt mit vielen komplex zusammenwirkenden Inhaltsstoffen. Im Handel können wir auf Fertigpräparate zurückgreifen. Wir verwenden die Goldrute gerne als Teemischung, die speziell nach Beschwerdebild zusammengestellt wird. Die Wirkstoffe der Goldrute begünstigen die Anregung der Nierentätigkeit sowie eine vermehrte Harnausscheidung. Außerdem wirkt sie antientzündlich, antibakteriell und vor allem krampflösend und schmerzlindernd. Damit eignet sie sich vorzüglich bei allen Harnwegsinfekten mit und ohne Nierenbeteiligung. Blasenentzündungen treten oft plötzlich auf und sind unter Umständen sehr schmerzhaft. Daher ist es ratsam, immer einen Vorrat des Krauts zu haben, damit man es im Notfall schnell zur Hand hat. Bei einer Neigung zu Nierensteinen wirkt die Goldrute vorbeugend. Sie ist allgemein sehr gut verträglich. Patienten mit Ödemen durch eingeschränkte Herz- oder Nierentätigkeit dürfen die Goldrute nicht anwenden.

Goldrutentee gegen Reizblase

Zutaten

- 25 g Kamillenblüten
- 25 g Löwenzahnkraut
- 25 g Goldrutenkraut
- 25 g Johanniskraut



Zubereitung

Goldrutentee wird in der Regel aus getrockneten Pflanzen hergestellt. Die Goldrute lässt sich gut mit anderen Heilpflanzen kombinieren wie in dieser Mischung gegen Reizblase. Mit dieser Mischung dreimal täglich eine Tasse Tee zubereiten und schluckweise trinken.



Echtes Johanniskraut – bringt Licht ins Dunkel

Etwa um den Johannistag am 24. Juni beginnt in der Regel die Blütezeit des echten Johanniskrauts. Die Pionierpflanze gedeiht auf mageren Weiden, am Gebüsch sowie an Wald-rändern, Schuttplätzen oder Brachflächen.

Woran erkennen wir das „echte Johanniskraut“ unter den vielen Johanniskräutern? Jede goldgelbe Blüte ist etwa zwei Zentimeter groß und hat am Rand einige schwarze kleine Punkte. Die Kronblätter der Blüte sind asymmetrisch und auf einer Seite gezähnt. Zerreiben wir die Blütenblätter zwischen den Fingern, färben sie sich rot. Das ist der Hinweis auf das enthaltene Hypericin. Der oft verzweigte harte Stängel weist

zwei Kanten auf und ist verholzt. Die Blätter, gegen das Licht gehalten, sehen punktiert durchscheinend aus.

Die Germanen betrachteten das Rot der zerriebenen Blüte als das Blut des Baldurs, des beliebten Sonnengotts. Im Mittelalter setzte man das Kraut ein, um Dämonen und böse Geister zu vertreiben – von Depressionen sprach noch keiner.

Wirkung und Anwendung

Das Johanniskraut wird zu Recht als Sonnenpflanze bezeichnet. Es bringt Licht in die Seele. Auch als Hartheu bekannt, ist es eine Arznei gegen leichte bis mittelschwere Depressionen. Hier kommen meist Fertigpräparate mit einem hohen Anteil an Trockenextrakt infrage, um eine entsprechende Wirksamkeit zu erzielen. Trotzdem lässt sich das Johanniskraut als Tee sehr gut bei Stimmungsschwankungen, Wetterfühligkeit oder nervösen Störungen einsetzen. Auch die äußerliche Anwendung in Form von Salben, Cremes und Ölen nimmt einen hohen Stellenwert ein. Bekannt ist das Rotöl, das man bei Magen-Darm-Beschwerden einnimmt – etwa dreimal täglich 1 TL –, und äußerlich bei Verbrennungen, Muskelschmerzen oder Nervenschmerzen mehrmals täglich an der betroffenen Stelle einmassiert.

Rotöl

Zutaten

- frische Blüten
- kaltgepresstes Olivenöl

Zubereitung

1. Für das Öl sammeln wir Blüten, die sich gerade öffnen, geben diese in ein Schraubglas und füllen mit kaltgepresstem Olivenöl auf. Mit einer luftdurchlässigen Gaze verschließen und anschließend an einem sonnigen oder warmen Ort vier bis sechs Wochen reifen lassen.

2. Das Öl hat eine rote Farbe, wenn wir es absehen. Es wird in lichtgeschützte, verschließbare Gläser umgefüllt, gekennzeichnet und kühl gelagert.



Die Löcher in den Blättern zeichnen das weiche Johanniskraut aus.

Herstellung einer Johanniskrauttinktur

Zutaten

- frisches Johanniskraut
- Ethanol (50%) aus der Apotheke

Zubereitung

Aus dem blühenden Johanniskraut können Sie eine Tinktur herstellen, die mehr Wirkstoffe enthält als ein Tee.

1. Für die Tinktur sammeln wir makellose Blüten mit wenigen Blättern und Stängeln. Alles wird sehr fein geschnitten, dann wird ein Schraubglas bis oben damit gefüllt. Mit 50-prozentigem Ethanol aus der Apotheke das Glas voll machen und mit einem Deckel verschließen.

2. Nach 40 Tagen an der Sonne und regelmäßigem Schütteln können wir die Arznei durch ein feines Sieb abgießen. Die fertige Tinktur in saubere, beschriftete Tropfflaschen umfüllen.

Als Dosierung kann man zwei- bis dreimal täglich 10 bis 30 Tropfen der Tinktur verdünnt einnehmen. Bei Kindern ist zu bedenken, dass der Alkoholgehalt hoch ist und wir die Dosis entsprechend anpassen müssen, oder wir weichen auf homöopathische Präparate aus.

Das Johanniskraut geht mit anderen Arzneien Wechselwirkungen ein und kann die Wirkung bestimmter Arzneien herabsetzen. Daher unbedingt vorher den Arzt fragen. Durch eine längere Einnahme von Johanniskraut erhöht sich die Lichtempfindlichkeit und man bekommt schneller einen Sonnenbrand oder Pigmentflecken auf der Haut.





Echte Kamille – duftende Heilsbringerin

Es gibt kaum eine Heilpflanze, die so viele Erinnerungen an Kindertage wachruft und so lange schon in jedem Haushalt erfolgreich verwendet wird. Seit etwa 1500 n. Chr. wird die Kamille in Kräuterbüchern lobend beschrieben.

Die Kamille hat typisch schmale, mehrfach gefiederte Blätter, wächst häufig in nährstoffreichen, lehmigen Getreidefeldern und hat sich in ganz Europa niedergelassen. Die gelb-weißen Blütenköpfchen, die ihren unverwechselbaren Duft verströmen, sitzen am Ende der Sprossspitzen. Zerteilen wir den etwas aufgewölbten Blütenboden der heilkräftigen Kamille der Länge nach, ist ein Teil davon hohl, nicht wie bei der Hundskamille gefüllt. Alle Kamillenarten gehören zur Familie der Korbblütler und besitzen unterschiedliches Allergiepotenzial.

Wirkung und Anwendungen

Die echte Kamille sollte in keinem Haushalt fehlen, da sie mit ihren heilkräftigen Wirkstoffen sehr vielseitig einzusetzen ist. Eine gute Qualität der verwendeten Droge ist ganz entscheidend. Billige Ware ist oft durch andere Kamillenarten verunreinigt. Dabei wird die Heilwirkung stark vermindert und das Allergierisiko steigt. Die echte Kamille hat ein sehr geringes Allergiepotenzial.

Am häufigsten und vor allem bei Kindern wird die Kamille als Tee eingesetzt. Sie wirkt stark entzündlich und reizlindernd, wobei sie viele Keime und Pilze abtötet. Damit ist sie ideal für die Wundbehandlung und gleichzeitig auch ein gutes Schmerzmittel bei krampfartigen Beschwerden. Allgemein ist die Kamille mit ihren Eigenschaften immer ein

IM RHEINLAND HEISST ES: EINE TASSE KAMILLENTÉE HILFT BESSER ALS DREI ÄRZTE

zuverlässiger Begleiter bei vielen Magen- und Darmstörungen. Innerlich könnte man je nach Alter und Beschwerdebild dreimal täglich 20 Tropfen verdünnt einnehmen. Eine äußerliche Anwendung eignet sich gut als Sitzbad bei Blasenentzündungen, als feucht-warmer Leibwickel bei Bauchschmerzen oder als Spülung bei schlecht heilenden Wunden. Man kann dafür einen Tee einsetzen oder mit fünfprozentig verdünnter Tinktur arbeiten. Zudem stehen für die äußerliche Anwendung auch Cremes und Salben zur Verfügung. Äußerlich sollte die Kamille nicht über einen langen Zeitraum angewendet werden, da sie die Haut austrocknet. In diesem Fall könnte man auf die Schafgarbe ausweichen, die ähnlich wundheilend wirkt.

Richtiger Kamillentee

Zutaten

- getrocknete Kamillenblüten



Zubereitung

Für eine Tasse Tee nehmen wir etwa 1 TL getrocknete Kamillenblüten. Sie werden mit kochendem Wasser übergossen, der Tee sollte für 10 Minuten zugedeckt ziehen. Durchschnittliche Dosierung: drei Tassen täglich trinken.

Tipp: Kamillentee lässt sich gut mit anderen Heilpflanzen mischen, je nachdem, welche Wirkung man erzielen will. Bei Magen-Darm-Beschwerden passen etwa Pfefferminze und Melisse dazu.



Lavendel – das blaue Pflanzenwunder

Der Duft der Lavendelblüten betört unsere Sinne und zeigt, dass der Lavendel eine Heilpflanze für unsere Seele ist. Bei Erschöpfung, Kreislaufbeschwerden, Schlafstörungen und Nervosität hilft sie, zur Ruhe zu kommen. Bei Einschlafstörungen kann man ein kleines Säckchen mit Lavendelblüten neben das Kopfkissen legen. Sein Duft fördert wie ein leichtes Beruhigungsmittel den Schlaf.

Das ätherische Öl wirkt gegen Viren, Bakterien und Pilze, und zwar so stark, dass es in hoher Dosierung auch für die Desinfektion oder als Putzmittel eingesetzt wird. Lavendel hilft innerlich bei Oberbauchbeschwerden, Blähungen, Kopfschmerzen und Appetitlosigkeit. Kreislaufbeschwerden werden sanft reguliert. Hieraus ergeben sich die vielseitigsten Anwendungsgebiete. Da die Wirkstoffe des ätherischen Öls antientzündlich und wundheilend sind, kann man sie bei Wundbehandlung und Insektenstichen einsetzen. Arbeitet man äußerlich mit reinem ätherischen Öl, wird es meist 1–2-prozentig verdünnt (max. 2 Tropfen auf 10 ml Öl).

Tee aus Lavendel, Rose, Frauenmantel

Zutaten

- 20 g getrockneter Lavendel
- 20 g getrocknete Rosenblüten
- 30 g getrockneter Frauenmantel
- 30 g getrocknete Kamillenblüten

Zubereitung

Der Lavendel schmeckt als Tee am besten, wenn man ihn mit anderen Pflanzen zu einem entsprechenden Rezept kombiniert. Gut harmoniert der Lavendel mit dem Frauenmantel, der Rose und der Kamille. Diese Mischung hilft Frauen bei Reizbarkeit mit nervösen Verdauungsstörungen.



Anti-Stress-Hydrolat

Zutaten

- 50 ml Lavendelhydrolat
- 50 ml Rosenwasser
- 5 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl
- 8 Tropfen ätherisches Bergamotteöl

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Sprühflasche füllen und verschütteln.

Tipp: Eine Möglichkeit, den blauen Lavendel einmal anders einzusetzen, ist die Verwendung eines Pflanzenwassers, eines Hydrolats. Das lässt sich vor allem hervorragend mit Rosenwasser mischen. Beides bekommen wir im Fachhandel.

Diese Mischung wirkt ausgleichend auf unser vegetatives System, bei funktionellen Herzbeschwerden, bei Anspannungen und bei Stress. Man kann sich einfach bei Bedarf damit einsprühen oder den Raum beduften.

HINWEIS

Die hier aufgeführten Heilpflanzen sind als Auswahl zu verstehen und sollten an die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden. Die vorgeschlagenen Anwendungen sind beispielhaft und ersetzen keinen Besuch beim Arzt oder

Heilpraktiker. Bei ernsten Erkrankungen oder unklaren Beschwerden sollten Sie immer professionellen Rat einholen. Wenn Sie beim Sammeln von Heilpflanzen Rat benötigen, können Sie bei Kräuterkundigen und in Apotheken nachfragen.



Echtes Mädesüß – Schmerzmittel von der Wiese

In feuchten Gräben, an Bachufern oder auf moorigen Wiesen sieht man die Blütendoldentraube der Wiesenkönigin oder Mädesüß. Die Pflanze wird bis zu einem Meter groß und ist wenn sie blüht oft von Insekten umringt. Der Stängel ist rotbraun überlaufen und hat kleine Zwischenblätter zwischen den wechselständigen Blättern. Der Name Mädesüß stammt wohl aus der Zeit, als Met oder auch Wein mit ihr aromatisiert wurden. Der alte Name der Pflanze war Spierstaude. Aus dieser wurde erstmals Salicin isoliert. Später wurde daraus synthetisch Acetyl-Salicylsäure (Aspirin) hergestellt.

Wirkung und Anwendung

Immer wenn Fieber und Gelenkschmerzen auftreten, darf man an Mädesüß denken. Vor allem die Beschwerden bei

Erkältungskrankheiten werden durch einen Mädesüßtee oder eine Tinktur gelindert – ähnlich wie beim Aspirin. Das Mädesüß, auch Wiesengeißbart genannt, wirkt nicht ganz so stark wie die Aspirin-tablette, ist aber viel besser verträglich für den Magen. Wer auf Aspirin allergisch reagiert oder blutverdünnende Mittel einnimmt, sollte sicherheitshalber kein Mädesüß zu sich nehmen. Die Inhaltsstoffe der Spierstaude wirken schmerzlindernd, insbesondere bei Kopfschmerzen, aber auch bei Arthritis, fiebersenkend sowie antientzündlich und entwickeln eine antimikrobielle Wirkung. Der Tee oder die Tinktur werden bei Bedarf eingesetzt und nicht als Dauermedikation. Verwendet wird der obere Teil der Pflanze mit Blüten und Blättern. Man kann Mädesüß selbst sammeln, da es recht weit verbreitet ist. Für einen Tee eignen sich die frische und die getrocknete Pflanze. Hier würden wir als Tagesdosis etwa drei Gramm für einen Erwachsenen rechnen. Bei einer Tinktur kann man dreimal zehn Tropfen in Wasser verdünnt einnehmen, Kinder entsprechend weniger.

Tee mit Mädesüß

Zutaten

- 1 TL getrocknete Blüten und Blätter oder 3 TL frische zerkleinerte Pflanze pro Tasse

Zubereitung

Bis zu 3 TL frisches oder getrocknetes Mädesüß mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen. Zehn Minuten ziehen lassen und bis zu drei Tassen pro Tag trinken. Der Tee unterstützt den Körper bei den oben genannten Schmerzen und Grippesymptomen.



AUF DIE QUALITÄT KOMMT ES AN

Teezubereitung: Bei Heilpflanzentees spielt die Qualität der Droge eine wichtige Rolle. Das hochwertige Kraut sollte nicht komplett zerkleinert sowie rückstandsgeprüft sein und möglichst Bioqualität haben. Frisch geerntete aromatische Pflanzen eignen sich auch zur Teezubereitung. Anstatt eines Teelöff-

fels nehmen wir hier etwa einen Esslöffel frisches, makelloses, zerkleinertes Kraut oder Blüte. Die Ziehzeit verringert sich auf etwa eine Minute. Falls Sie auf Teebeutel zurückgreifen, achten Sie darauf, dass diese den Richtlinien des deutschen Arzneibuchs DAB entsprechen und aromageschützt verpackt sind.



Thymiantee

Zutaten

- 1 gehäufter TL getrockneter Thymian pro Tasse
- ¼ l Wasser pro Tasse

Zubereitung

Das Kraut mit kochendem Wasser übergießen, anschließend 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abgießen. Für einen Aufguss 1-2 TL Thymian in kochendes Wasser geben.

Thymian – Pflanze mit vielen Talenten

Der bei uns als Würzkraut bekannte Thymian wurde bereits im Altertum in Ägypten als Zusatz für Balsame benutzt. Als Räucherpflanze hatte der Lippenblütler im antiken Griechenland einen Platz bei Fruchtbarkeitsritualen zu Ehren der Göttin Demeter. Im 11. Jahrhundert kam das Heilkraut in Mitteleuropa an. Hildegard von Bingen erwähnt den Thymian und Adam Lonitzer (Lonicerus) empfiehlt Thymian unter anderem für Atemwegserkrankungen wie Asthma und Atemnot. Der im Arzneibuch geführte Thymus vulgaris blüht klein und lila-rosa, kommt jedoch in unseren Breiten nicht wild vor. Hier gedeihen Quendel oder Sandthymian.

Wirkung und Anwendungen

Was den Thymian für uns so besonders wertvoll macht, sind seine antibiotisch und antiviral wirksamen Eigenschaften. Die finden wir besonders in den enthaltenen ätherischen Ölen. Dazu ist er schleimlösend und entkrampft die Bronchien. Das macht ihn zum idealen Begleiter bei Erkältungskrankheiten, vor allem, wenn sie mit Husten einhergehen. Die ätherischen Öle des Thymians werden bei der innerlichen Anwendung, etwa als Tee, bis in die Lungenbläschen transportiert, wo sie ihre Wirkung entfalten können. Sind die Nasennebenhöhlen betroffen, ist die Inhalation das Mittel der Wahl. Zum Inhalieren wird kräftiger Thymianaufguss in eine größere Schüssel gegossen. Damit kein ätherisches Öl mit dem Wasserdampf verloren geht, geben wir ein großes Handtuch über den Kopf, das die Schüssel mit abdeckt. Nun atmen wir die Dämpfe etwa 15 Minuten lang ein.

►Die Autorinnen

- Angelika Franke, Heilpraktikerin,
www.franke-naturheilpraxis.de
- Hildegard Riedmair, Kräuterpädagogin,
www.unkraut-wildkraut.de

►Veranstaltungstipp:

- 1.12.2018: Mit heimischen Pflanzen räuchern, Ferlhof, Hilgertshausen

►Literatur:

- Siegfried Bäuml, Heilpflanzenpraxis heute, Urban und Fischer Verlag, 2007
- Ursel Bühring, Praxislehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Sonntag Verlag, 2005
- Dr. med. Gerhard Madaus, Lehrbuch der biologischen Heilmittel, Georg Thieme Verlag, 1938
- Margret Madejsky, Lexikon der Frauenkräuter, AT Verlag, 2010
- Susanne Fischer-Rizzi, Himmlische Düfte, Hugendubel Verlag, 1991
- Susanne Fischer-Rizzi, Medizin der Erde, Irisiana Verlag, 1993
- Lehrbuch Phytotherapie, Volker Fintelmann/Rudolf Fritz Weiss, Hippokrates Verlag, 2006
- Wickel und Auflagen, Annegret Sonn, Georg Thieme Verlag, 2010
- Was blüht denn da?, Margot Spohn, Dietmar Aichele, Marianne Golte-Bechtle, Roland Spohn, Verlag Kosmos, 2008

►Weitere Informationen und Quellen:

- Alle Zutaten sind im Kräuterfachhandel, in Apotheken, im Bioladen oder über den Internetfachhandel erhältlich.
- Kräuter und Tees: www.snatureck.de, www.kraeuterkraemer.de, www.herbathek.com, www.phytofit.de
- Öle und Hydrolate: www.dragonspice.de, www.naturdrogerie.de, www.spinnrad.de, www.bergila.de

Übersicht nach Pflanzen und Indikationen für die Hausapotheke

Wirkung/Indikationen	<i>Arnica montana</i> Arnica	<i>Symphitum officinale</i> Beinwell	<i>Potentilla tormentilla</i> Blutwurz	<i>Solidago virgaurea</i> Golchrute	<i>Hypericum perforatum</i> Johanniskraut	<i>Matricaria recutita</i> Kamille	<i>Lavandula angustifolia</i> Lavendel	<i>Filipendula ulmaria</i> Mädesüß	<i>Thymus vulgaris</i> Thymian
Abschwellend, äußerlich	•	•			•				
Anspannung, Stress					•	•	•		
Antibakterielle Wirkung	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Antientzündliche Wirkung	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Antivirale Wirkung			•	•	•	•	•	•	•
Arthritis / Arthrose	•	•						•	
Blähungen						•	•		•
Blutstillende Wirkung	•		•						
Durchblutungsfördernde Wirkung	•	•			•				•
Durchfallerkrankungen			•			•			•
Entkrampft die Bronchien									•
Erkältung						•		•	•
Fiebersenkende Wirkung								•	
Gicht		•						•	
Harnwegsinfekt				•		•			•
Herzbeschwerden	•						•		
Husten									•
Insektenstiche	•				•		•		
Kleinere Schnittverletzungen			•		•		•		
Knochenbrüche		•							
Kopfschmerzen					•			•	
Krampfartige Bauchschmerzen/Blase				•		•			
Kreislaufstörungen	•						•		
Magen-Darm-Störungen			•		•	•	•		•
Muskelschmerzen	•	•			•				
Nach Operationen/Zahnextraktionen	•		•			•			
Nervenschmerzen					•	•			
Nervöse Störungen					•	•	•		
Offene Stellen der Mundschleimhaut			•			•			
Offene Wunden			•			•	•		
Pilzfeindliche Wirkung			•			•	•		•
Prellungen	•				•				
Schlafstörungen, Einschlafstörung					•	•	•		
Schlaganfallfolgen	•								
Schlecht heilende Wunden			•			•			
Schleimlösende Wirkung									•
Schmerzlindernde Wirkung	•	•		•	•	•		•	
Schürfwunden	•		•		•	•			
Stimmungsschwankungen					•	•	•		
Verbrennungen 1. Grades			•		•	•			
Wetterfühligkeit					•		•		