

Elfie Courtenay

Heilkräuter

Überliefertes Wissen für
Hausapotheke und Küche

- ➔ Über 70 herausragende Heilpflanzen
- ➔ Mehr als 250 Anwendungen und Rezepte
- ➔ Extra: Geschützte und giftige Pflanzen



LESEPROBE

**man
kau:**

Impressum

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

Elfie Courtenay

Heilkräuter

Überliefertes Wissen für Hausapotheke und Küche

ISBN 978-3-86374-346-8

1. Auflage Mai 2017

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektorat: Susanne Langer M.A., Germering

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Gestaltung, Satz: Catherine Avak, Iphofen

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

Bildnachweis:

Umschlag: © MLunov/creativemarket (U1); Porträtfoto E. Courtenay (U4): privat
Innenteil: Graham Courtenay (S. 10, 28); Museum Dietenheim/Südtirol (S. 14);
Fotolia (somma S. 41, Kanusommer S. 100); Wikimedia commons/Michael Schley,
Neunkirchen/Saar (S. 149). Alle übrigen Motive: Elfie Courtenay



Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit
Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile
übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten
Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung
und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Vorwort	8
Einführung	10
Wichtiges vorab	11
Was Sie sonst noch wissen sollten	13
Volksmedizin und Kräuterbrauchtum	14
Von Kräuterweibern und Bauerndoktoren	14
Zweifel an der Wissenschaft	15
Die langsame Akzeptanz der Schulmedizin	16
Schwierige Abgrenzung	17
Typische Maßnahmen der Volksmedizin	18
Belege aus der Vergangenheit	20
Eine Sonderausstellung im steirischen Volkskundemuseum Stainz	20
Die Familie Ragginer, 200 Jahre Volksmedizin in Südtirol	24
Typische Bräuche und Traditionen	27
Kräuterbuschen-Binden	27
Räuchern	29
Von einst ins Heute	34



Bergholunder





Heilkräuter von A bis Z

Alant	38	Eisenkraut	95
Aloe vera	40	Engelwurz, Echte	98
Augentrost	43	Frauenmantel	101
Baldrian	46	Gänseblümchen	105
Bärlapp/Keulen-Bärlapp	50	Gänsefingerkraut	108
Bärlauch	52	Giersch	111
Beifuß	55	Gundermann/Gundelrebe	114
Beinwell	58	Guter Heinrich	118
Berberitze/Sauerdorn	61	Hagebutte/Heckenrose	120
Betonie/Heilziest	63	Hauhechel, Dornige	123
Birke	65	Himbeere	125
Blutweiderich	67	Hirtentäschel	127
Blutwurz	69	Holunder, Schwarzer	129
Borretsch	71	Hopfen	133
Brennnessel	73	Huflattich	135
Brombeeren	76	Johanniskraut, Echtes	137
Dost/Wilder Dost	78	Kamille, Echte	140
Eberesche/Vogelbeere	81	Kapuzinerkresse	143
Efeu	83	Kohl (Weißkohl/Weißkraut)	146
Ehrenpreis, Echter und Gamander-	86	Königskerze, Großblütige	149
Eibisch	89	Kornelkirsche	152
Eiche/Stieleiche	92	Labkraut, Echtes	154
		Lärche	157

Linke Seite: Wilder Schnittlauch mit Perlmutterfalter; oben: Maiglöckchen

Lein	161	Sauerklee/Wald-Sauerklee	200
Liebstockel	164	Schafgarbe	202
Linde, Sommer- und Winter-	166	Schlehe/Schwarzdorn	205
Löwenzahn, Wiesen-	170	Spitzwegerich	207
Mädesüß, Großes	172	Thymian/Arznei-Thymian	209
Malve, Wilde	175	Vogelmiere	213
Meerrettich	179	Wacholder	215
Mistel	182	Walnuss	218
Nachtkerze	184	Wasserdost	221
Odermennig	186	Wasserminze	223
Ringelblume	190	Wegwarte/Zichorie	225
Ruprechtskraut	194	Weidenröschen, Kleinblütiges	227
Salbei	198	Weißdorn	229

Anhang

EXTRA: Giftige Heilpflanzen	234
EXTRA: Geschützte Pflanzen	242
Begriffserklärungen	248
Pflanzliche Inhaltsstoffe und ihre Bedeutung	250
Literatur/Bezugsquellen/Museen	252
Stichwortregister	253



Vorwort

*Wir sind nicht auf der Erde,
um ein Museum zu hüten,
sondern um einen Garten zu pflegen,
der vor blühendem Leben strotzt.*

Dieser Satz ist heute wichtiger denn je. Er stammt von Papst Johannes XXIII., der von 1958 bis 1963 das Amt innehatte. Schon vor über 50 Jahren war ihm bewusst, wohin es führen kann, wenn wir nicht sorgsamer mit der Erde, mit der Natur und mit unserer Umwelt umgehen.

Wir sind heute bereits in der Situation, dass weite Teile unserer Landschaft nur noch eine sehr geringe Artenvielfalt aufweisen. Viele Wiesen werden permanent überdüngt, und die intensive wirtschaftliche Nutzung führt zu nitratreichen, verhärteten Böden. Ein großer Teil der Insekten, wie Käfer, Schmetterlinge oder Bienen, finden nur noch wenig Nahrung und Lebensraum und haben es heutzutage schwer, zu überleben. Denn zur intensiven Düngung kommt das häufige Mähen hinzu. Ab Ende Mai gibt es meist keine blühenden Wiesen mehr. Dazu kommt in manchen Gegenden der intensive Einsatz von Spritzmitteln, zum Beispiel bei Getreide und Mais.



Wenn wir Menschen nicht realisieren, dass auch unser eigenes Überleben von einer intakten Natur abhängig ist, und nicht aufhören, weiterhin ein Gefüge zu zerstören, in dem alles miteinander verbunden ist, alles aufeinander einwirkt und voneinander abhängig ist, dann werden wir vielleicht eines Tages fassungslos vor unfruchtbaren, vergifteten Wiesen und Feldern stehen und uns fragen, wie es so weit kommen konnte.

Bereits Albert Einstein hat gesagt: »Zuerst stirbt die Biene, dann stirbt der Mensch.«

Leben im Sinne der Natur

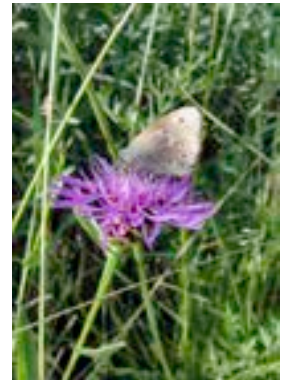
Auf der anderen Seite gibt es gerade wegen dieser bedrohlichen Veränderung bereits sehr viele Menschen, die sich ernsthaft Gedanken darüber machen, wie man der derzeitigen Entwicklung entgegenwirken könnte. Dazu gehören unter anderem die Biobauern, Biogärtner und Imker. Auch Initiativen zum Nachzüchten alter Gemüsesorten sind sehr wertvoll. Denn so werden unabhängige Samenbanken geschaffen, falls in Zukunft nur noch einjähriges Saatgut erhältlich sein wird. Mancherorts werden in Parks Bienenweiden und Kräutergärten angelegt, Verkehrsinseln werden mit Streusamenmischungen zum Erblühen gebracht – alles herrliche Oasen für Bienen, Hummeln und Schmetterlinge! Auch die Initiative der »Sonnenäcker« möchte ich erwähnen, wo Privatpersonen die Möglichkeit haben, ihr eigenes Gemüse biologisch anzubauen.

Eine wichtige Rolle spielen auch die langjährigen Bemühungen der Naturschützer um ausgewiesene Schutzzonen, ohne diesen Einsatz hätten wir keine Naturschutzgebiete. Aber sollen sich die nächsten Generationen wirklich in Zukunft dort zeigen und erklären lassen, wie unsere Landschaft früher einmal aussah?

In meinen Wildkräuter-Führungen und -Seminaren ist mir wichtig, die Achtsamkeit der Teilnehmer zu schulen, um ihnen die Bedeutung der Zusammenhänge in der Natur vor Augen zu führen, um in ihnen Verständnis und Wertschätzung für das Reich der Pflanzen und für alles, was dazugehört, zu erwecken oder zu vertiefen.

Ich wünsche mir, dass meine Liebe zur Natur ansteckend wirkt und dass ich mit meiner Begeisterung fürs Pflanzenreich noch viele Menschen erreichen werde, die wie ich das starke Bedürfnis haben, unsere wundervolle Schöpfung zu bewahren.

Ohlstadt, im Mai 2017
Elfie Courtenay



Heufalter

Was jeder selbst tun kann

Selbstverständlich kann jeder Einzelne etwas beitragen, um die natürliche Vielfalt zu erhalten. Wenn er im eigenen Garten auf jegliches Gift verzichtet, wenn er anstatt der giftigen Thuja tierfreundliche Sträucher und Hecken pflanzt, seinen bisher penibel geschorenen Rasen zu einer Blumenwiese erblühen lässt, wenn er für Terrasse oder Balkon speziell bienenfreundliche Pflanzen wählt und, wann immer es möglich ist, direkt bei Imkern, Biogärtnern und Biobauern einkauft.





Einführung

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, welch herrliche Fülle die Natur hervorbringt, wenn wir sie nur lassen! Dann beschenkt sie uns unaufhörlich mit kostbarsten Gaben, und es liegt allein an uns, all das zu entdecken, was sie für uns bereithält, diese Gaben zu schätzen, ihren wahren Wert zu achten und ihre Heilkraft klug zu nutzen!

Wenn Sie bisher noch keinerlei Erfahrungen mit Wildkräutern sammeln konnten, möchte ich Ihnen raten, bei der ein oder anderen Kräuterführung mitzugehen, um Ihren Blick zu schärfen und wenigstens ein paar Pflanzen schon bald allein erkennen und bestimmen zu können. Falls Sie unsicher sind, gilt immer die oberste Regel:

*Sie dürfen nichts zu sich nehmen,
was Sie nicht einwandfrei identifiziert haben!*

Auch bei Pflanzen, nicht nur bei Pilzen, gibt es giftige, und auch wenn es nicht viele tödlich giftige gibt, auf einen Brechdurchfall oder Leberschaden werden Sie bestimmt gern verzichten. Selbst auf normalerweise unbedenkliche Kräuter können einzelne Personen mit Unverträglichkeiten oder Allergien reagieren. Deshalb gilt grundsätzlich, erst einmal eine kleine Menge zu probieren und diese dann gegebenenfalls zu steigern, wenn

einem die Pflanze gut schmeckt und bekommt. Natürlich ist auch zu bedenken, dass sich Magen und Darm erst auf größere Mengen Rohkost einstellen müssen. Falls Sie also bisher kaum rohe Kräuter oder Gemüse zu sich genommen haben, dürfen Sie sich natürlich nicht wundern, wenn Sie zum Beispiel nach einer Schüssel voller Löwenzahnblätter plötzlich fürchterliche Blähungen oder Bauchschmerzen bekommen. Sie haben nichts »Falsches« gegessen, nur die Menge war für Sie nicht die passende.

Ich empfehle immer, sich ein gutes Bestimmungsbuch zuzulegen, um im Zweifelsfall nachschlagen zu können. Leider sind die Bezeichnungen zur Giftigkeit der einzelnen Pflanzen in den verschiedenen Büchern nicht einheitlich, außerdem gibt es keinerlei Mengenangaben. Aber wie schon gesagt: Sie sollten die Verträglichkeit sowieso immer erst mit kleinen Mengen ausprobieren.

Wichtiges vorab

Geschützte Pflanzen dürfen auf keinen Fall aus der Natur entnommen werden! Auch hier ist die Information in den Bestimmungsbüchern leider nicht einheitlich, auch kann es Unterschiede in den einzelnen Bundesländern geben. Lassen Sie eine unbekannte Pflanze im Zweifelsfall unbedingt stehen, am besten machen Sie ein Foto, notieren sich den Standort und schauen zu Hause im Buch oder im Internet nach. Es gibt sogar schon Bestimmungsbücher für E-Reader oder Smartphones, sodass Sie mit entsprechender technischer Ausrüstung bereits in freier Natur Pflanzenbestimmung betreiben können. Es kann Ihnen auch passieren, dass Sie in älteren Büchern noch Rezepte finden, die heute überholt sind, weil die Pflanzen inzwischen unter Naturschutz stehen.

Grundsätzlich gilt, nur kräftige, gesunde Pflanzen zu ernten, die man sicher erkannt hat und auch während weniger Tage verbrauchen wird. Damit die Kräuter möglichst frisch bleiben, geben wir sie mit einem Spritzer Wasser in einen Cellophanbeutel, blasen ihn auf, verknoten ihn und schütteln ihn ein bisschen durch. Auf diese Weise erhalten die Kräuter ihr Aussehen und Aroma im Kühlschrank für etwa fünf Tage.

Essbare Blüten sollten Sie nur in kleinen Mengen sammeln, da sie sich nicht gut aufheben lassen. Am besten lassen Sie die Blüten bis kurz vor dem Verzehr in einer Schüssel mit Wasser schwimmen, oder Sie ernten die Blüten mit Stängeln und binden kleine Sträußchen, die Sie in Wassergläschen oder kleine Blumenvasen stellen. Eine gute Sammelzeit ist der späte Vormittag, wenn die morgendliche Feuchtigkeit abgetrocknet ist

Giftige Pflanzen

Sie sind zwar nicht für den menschlichen Verzehr geeignet, spielen aber oft eine sehr wichtige Rolle in der Phytotherapie oder auch Homöopathie. Einige hochgiftige Pflanzen, vor allem solche, bei denen Verwechslungsgefahr mit essbaren Pflanzen besteht, werde ich ab Seite 234 noch vorstellen.



und die Pflanze bereits neue Inhaltsstoffe gebildet hat. Es empfiehlt sich nicht, während der warmen Mittagszeit zu sammeln, wenn die ätherischen Öle flüchtig werden und die Pflanzen wegen des Feuchtigkeitsmangels schnell zusammenfallen und unansehnlich werden. Wenn andere Regeln gelten, werde ich das bei der jeweiligen Pflanze, die Sie ab Seite 38 aufgelistet finden, erwähnen.

Gesammelt wird mit Korb und Schere, denn die frischen Kräuter sollten luftig lagern, und mit einer Schere kann einfach und gezielt geerntet werden. Manche Pflanzen haben harte Stängel und flache Wurzeln und beim Versuch, sie abzupflücken, würde man sie nur allzu leicht ausreißen. Außerdem brauchen wir manchmal nur Teile der Pflanze, darauf werde ich bei den Pflanzenporträts jeweils individuell eingehen.

Geeignete Ernteplätze

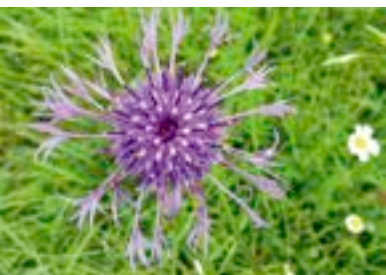
Wichtig beim Ernten ist, dass wir nur an den Plätzen Pflanzen entnehmen, wo die Art reichlich vorhanden ist. Einzelne Pflanzen sollten wir grundsätzlich stehen lassen, damit sie sich weiter vermehren können. Von vorhandenen Pflanzen entnehmen wir immer nur so viel, dass sie sich schnell erholen und wieder weiter austreiben werden.

Ernte bei Regenwetter ist nicht wirklich ratsam, aber falls Sie Ihrer Familie oder Freunden bereits ein KräuteresSEN versprochen haben, sollten Sie die nassen Kräuter zu Hause sofort waschen, auf Küchentuch auslegen und mehrfach aufschütteln, damit sie bis zur Verwendung nicht zusammenfallen und ihr Aroma einbüßen. Sie können sie auch kurz blanchieren und so im Kühlschrank aufbewahren. Geeignete Ernteplätze müssen Sie erst einmal in der Nähe Ihres Wohnortes erkunden.

Wie schon im Vorwort erwähnt, ist dies in manchen Gegenden gar nicht so einfach. Versuchen Sie es mal an Waldrändern und Hecken, an Gräben, Bächen, Seen oder an Flussufern. Vielleicht haben Sie aber auch Glück und finden einen Biobauern, an dessen Feldrändern Sie sammeln dürfen. Am besten für die Ernte geeignet sind reine Viehweiden, denn dort hat sich der größte Artenreichtum erhalten, und diese Wiesen werden in der Regel auch nicht zusätzlich gedüngt. Wenn die Weide abgefressen ist, kommen die Tiere auf eine andere, und innerhalb von etwa zwei Wochen ist alles wunderbar nachgewachsen und kann geerntet werden. Dort finden sich oft auch frisch nachgewachsene Brennnesselfelder, weil sie zwischendurch von den Bauern weggemäht werden. Da die Tiere keine Brennnesseln fressen, würden sie sich sonst mit der Zeit zu sehr ausbreiten. Es gibt auch Wiesen, die wechselweise gemäht und beweidet werden, aber auch hier werden Sie problemlos am Pflanzenbewuchs erkennen können, inwieweit der Boden stark überdüngt und nitratreich oder zum Sammeln geeignet ist.

Achtsam sammeln

Nicht ernten sollten Sie an Straßenrändern, Bahndämmen und den typischen Gassi-Wegen für Hunde. Auch nirgends, wo Insektizide oder Pestizide gespritzt wurden, und natürlich auch nicht von Wiesen, auf denen Gülle ausgebracht wurde. Manchmal gibt es Randbereiche, die von Gülle verschont geblieben sind, dies können Sie dann meist sofort an den sogenannten Zeige- oder Indikatorpflanzen erkennen.



Skabiosen-Flockenblume
Indikatorpflanze



Was Sie sonst noch wissen sollten

Zur Haltbarmachung können Sie Kräuter trocknen, in Alkohol, Essig oder Öl einlegen, auch schichtweise in Salz oder Honig. Oder Sie verarbeiten Kräuter bzw. Blüten, Beeren oder Früchte zu Saft, Sirup oder Gelee.

Das Trocknen der Kräuter sollte an einem warmen, luftigen Ort geschehen, aber niemals in der prallen Sonne. Temperaturen über 40 Grad lassen die ätherischen Öle flüchtig werden, und ist die Pflanze erst einmal geerntet, bildet sie keinerlei neue Inhaltsstoffe mehr nach.

Zur längerfristigen Aufbewahrung hängen Sie Ihre Kräutersträuße an einen luftigen Ort, zum Beispiel auf den Speicher. Abgezupfte, getrocknete Kräuter bewahren Sie am besten in Stoffsäckchen oder Papiertüten auf, damit eventuelle Restfeuchtigkeit noch entweichen kann, ansonsten besteht die Gefahr der Schimmelbildung. Absolut trockene Kräuter können Sie auch in Gläsern mit Schraubdeckel aufbewahren. Die Haltbarkeit getrockneter oder eingelegter Kräuter beträgt etwa ein Jahr, dann nimmt die Wirkung der Inhaltsstoffe allmählich ab. Manche, aber nicht alle Kräuter eignen sich zum Einfrieren (siehe jeweilige Pflanzenporträts ab Seite 38).

Die Herstellung eines Heilkräutertees geschieht durch Überbrühen mit heißem Wasser, kurz nach dem Aufkochen. Nur etwa drei bis fünf Minuten ziehen lassen und ungesüßt trinken. Eventuelle Ausnahmen werden bei der betreffenden Pflanze angegeben. Bitte beachten Sie, dass sich die Wirkung durch die Dauer des Auszugs verändern kann.

Rezepte für die Küche finden Sie bei den jeweiligen Pflanzenporträts ab Seite 38.

Rezepte für pflanzliche Heilmittel stehen ebenfalls bei den jeweiligen Pflanzen sowie im Kapitel mit den Überlieferungen.

Für die eigene Hausapotheke können Sie Öle, Salben, Tinkturen und vielerlei Tees herstellen. Beachten Sie aber bitte, dass Sie diese Produkte zwar verschenken, aber auf keinen Fall verkaufen dürfen (Arzneimittelgesetz).



Details notieren

Vergessen Sie nie die Beschriftung Ihrer Gläschen, Fläschchen oder Beutel, denn nur allzu leicht gerät in Vergessenheit, was man da genau angesetzt oder zusammengemischt hat. Vermerken Sie auch immer das Herstellungsdatum.



Wichtig!

Bitte klären Sie immer zuerst mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker, ob und in welchem Rahmen pflanzliche Mittel für Sie als Behandlung oder unterstützende Maßnahme infrage kommen. Die Verwendung der in diesem Buch besprochenen Pflanzen erfolgt auf eigenes Risiko. (...) harmlose Stoffe können im Einzelfall allergische Reaktionen auftreten.





Verschollenes Wissen
Auffällig ist, dass für die Zeit des 18. und 19. Jahrhunderts aus Süddeutschland kaum detaillierte Überlieferungen oder Aufzeichnungen zu Kräuterfrauen oder Bauerndoktoren vorliegen. Informationen finden sich am ehesten zu pflanzenkundigen Hebammen oder Klosterfrauen. Offenbar hat sich im südlichen Deutschland bisher noch kein Museum ernsthaft mit dem Thema »Volksmedizin« auseinandergesetzt.

Die Bibliothek des Bauerndoktors Sebastian Ragginer enthielt drei Bücher zur Pflanzenbestimmung und 31 Werke über Arzneimittelherstellung. Aus den handschriftlichen Aufzeichnungen des Bauerndoktors Oberhauser, der in der Nachbarschaft von Kleinkaneid lebte (Vademecum Oberhauser von 1825), geht hervor, dass er die Pflanzenteile vornehmlich zwischen dem 15. August und 8. September gesammelt hat. Er hat die Pflanzen frisch verwendet, den Saft ausgepresst oder im Schatten getrocknet, hat sie zerstoßen und gesiebt. Anschließend hat er die Pflanzenteile verbrannt oder in Öl gesotten, bis die Masse Blasen warf – oder er röstete sie in Butter. Wurzeln hat er zerstoßen oder zerschnitten, oder er band sie in ein Tüchlein ein und hängte sie in warmen Wein. Den Pflanzenbrei strich er als Verband auf, die Pflanzenasche legte er als Pflaster auf den Leib, oder er verrieb sie in Salben. Die Salbenmasse breitete er auf einem Tuch zum Eintrocknen aus und strich sie anschließend auf ein Papier, von dem er bei Bedarf abschnitt. Öle und mit Pflanzenteilen angereichertes, verflüssigtes Butterfett siebte er durch ein feuchtes Tuch und bewahrte die Masse in Büchsen oder Gläsern auf.



Kräuterkundige Frauen

Auch wenn die Bauerndoktoren fast immer Männer waren, so haben während der letzten Jahrhunderte doch auch unzählige kräuterkundige Frauen ihr ererbtes Heilwissen in den Dienst ihrer Nächsten gestellt. Stellvertretend für diese unzähligen Frauen möchte ich hier drei von ihnen erwähnen. Die folgenden Zitate stammen aus dem Volkskundemuseum Dietenheim:

Wurzelgraberin und Schnapsbrennerin **Maria Tipotsch**, geboren vor 1680, Witwe mit sieben Kindern, ansässig im Landgericht Sterzing. 1704 erhielt sie die Lizenz zum Brennen von Enzianbranntwein.

Hebamme **Maria Ruener**, geboren um 1726 in Olang, legte 1769 die Hebammenprüfung in Innsbruck ab, nachdem ab 1765 die Hebammenausbildung in Tirol Pflicht wurde. Sie war im Bereich von Olang/Altrasen tätig. Landhebammen übernahmen die geburtshilfliche Betreuung von Mutter und Kind, bereits vor, sowie während und nach der Entbindung. In äußersten Notfällen durften sie auch die Taufe spenden.

Klosterfrau **Maria Cajetana Kempferin**, geboren um 1703, gestorben 1788 im Kloster Säben bei Klausen, Oberapothekerin, Chor- und Kapellmeisterin im Kloster Säben. Klöster sind mit ihren Bibliotheken seit dem Mittelalter wichtige Wissenshorter und -quellen der Naturheilkunde. In den klostereigenen Gärten und Apotheken setzten Klosterfrauen und Mönche ihr Wissen in die Praxis um.

Typische Bräuche und Traditionen

Auch heute noch kennen wir Traditionen und Bräuche, die sich zurückverfolgen lassen bis in die vorchristliche Zeit. Wenn auch keine schriftlichen Quellen mehr existieren, so hat sich doch noch einiges in alten Geschichten bewahrt.

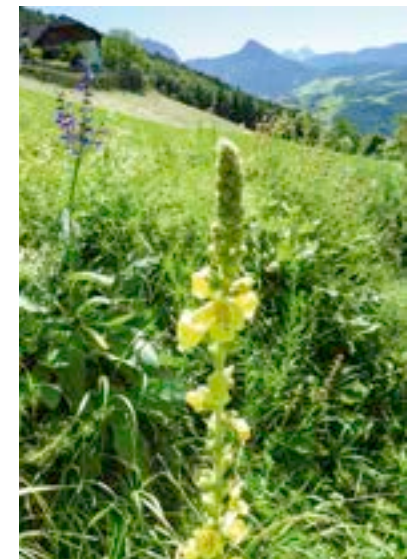
Vor langer Zeit, als die Menschen noch in Einklang lebten mit der Natur und den Jahreszeiten, nahmen sie die Fruchtbarkeit der Erde nicht als selbstverständlich hin. Sie befanden sich in fortwährendem Zwiegespräch mit den Kräften der Schöpfung, und die Bräuche, die sich so entwickelten, waren eng verwoben mit dem Wunsch, zu leben und zu überleben, Gutes zu erbitten und zu bewahren und sich vor Bösem zu schützen.

Kräuterbuschen-Binden

Zu diesen alten Bräuchen gehörte auch das Binden von »Kräuterbuschen«. Mitten im Sommer, wenn die Natur in voller Fruchtbarkeit und Blüte stand, gingen die Frauen und Mädchen hinaus, banden heilende Kräuter und duftende Blüten zu Sträußen und feierten Rituale der Dankbarkeit. Aber auch Fruchtbarkeit und Segen wurden erbeten, auf dass die Erde immer genug Nahrung für Mensch und Tier hervorbringen würde. Und während dieser Feste wurden die Kräuter geweiht und ihrer Bestimmung übergeben: Das Heim vor Blitzschlag und Feuer zu schützen und Familien und Vieh vor Krankheit und Not. Während der Anfänge des Christentums sollen christliche Bekehrer immer wieder versucht haben, den Brauch der heidnischen Kräuterweihe zu bannen. Doch als die Frauen sich durch derartige Erlasse nicht beeindrucken ließen, hätte die katholische Kirche das Marienfest schließlich in diese Zeit gelegt. Die christliche Kräuterweihe sollte nun an die duftenden Kräuter erinnern, die nach dem Tode Mariens anstatt ihres Leichnams in ihrem Grab gefunden wurden.

Renaissance des Althergebrachten

Inzwischen ist dieser jahrhundertealte Brauch wieder stark aufgelebt, denn seit alters her galten die geweihten Buschen als heilkräftig. In den bäuerlichen Stuben wurden sie im Herrgottswinkel hinter das Kreuz gesteckt und auch im Stall und Speicher aufgehängt, um Krankheiten, Blitzschlag und alle sonstigen Übel fernzuhalten. Bei schlimmem Gewitter wurden Teile der Königskerze (daher der Name »Wetterkerze«) im Herd-



Königskerze oder »Wetterkerze«, früher oft Mittelpunkt der Kräuterbuschen

Marienverehrung

Maria wurde in frühchristlicher Zeit als Schützerin der Feldfrüchte und Hüterin der Schöpfung verehrt. Und so wurde der 15. August, Mariä Himmelfahrt, bei den Katholiken zum Tag der Kräuterweihe. Und trotzdem wurde im »Pfälzer Kodex« von 743 der Kräutersegen verboten, da er noch immer als heidnischer Brauch galt, für den im Christentum kein Platz war.





Ein Kräuterbuschen ist kein Blumenstrauß, sondern kann vielmehr ein Weg sein, der Natur und ihren geheimnisvollen Kräften näherzukommen! Die Auswahl und das Sammeln der Pflanzen sollten einer meditativen Handlung gleichen, einer bewussten Zuwendung an die segensreichen Heilkräfte der Natur.

feuer verbrannt. Andere Kräuter wurden bei Krankheit gekaut oder als Aufguss getrunken, dem Vieh unter das Futter gemischt, in die Saatruhe gelegt (zum Fernhalten von allerlei Ungeziefer) oder den Toten mit in den Sarg gegeben.

Wenn Sie selbst einen Kräuterbuschen binden möchten, sollten Sie sich als Erstes die Zeit nehmen, die Pflanzen in Ihrer Umgebung sorgfältig zu erkunden. Ganz wichtig sind der persönliche Bezug und das Kennen der Pflanze, ihrer Symbolik, ihrer Signatur, ihrer Besonderheiten und Heilkräfte.

Die Anzahl der verschiedenen Kräuter, die in den Buschen kommen, konnte je nach Gegend variieren. Manchmal waren es sieben, manchmal neun, es gab aber auch Angaben von 70, 77 oder gar 99 verschiedenen Kräutern. Die Mitte des Kräuterbuschens überragte meist eine Königskerze, auch Wetterkerze genannt, und außen herum wurden nacheinander die übrigen Kräuter dazugebunden. Auch wenn es regionale Unterschiede gab, es waren ursprünglich fast immer Beifuß, Eisenkraut, Dost, Johanniskraut und Salbei dabei, meist auch Schafgarbe, Arnika, Ringelblume und Rainfarn. Und manchmal auch Getreide wie Hafer, Roggen oder Gerste – und zur Umrahmung dienten oft die blaue Kornblume, Labkraut, Kamille, Mädesüß oder Gundelreben.

Bedeutung von Heilkraft und Segen

Heutzutage werden manchmal Pflanzen ihrer Symbolik wegen eingebunden. Anstatt der Königskerze manchmal ein Rohrkolben, als Symbol für das Leiden Christi (Speerspitze), oder auch eine Rose, als Symbol für die Muttergottes.

Obwohl schön anzuschauen, diente der Kräuterbuschen nicht als Haus schmuck, sondern war für Mensch und Tier Hausapotheke und göttlicher Segen zugleich.

In der Hoffnung auf gute Ernte wurden im Herbst bereits einige Getreidekörner aus dem Buschen entnommen und dem Saatgetreide beigemischt. Dasselbe geschah auch bei der Frühjahrssaat, um sich im kommenden Herbst über eine möglichst reiche Ernte freuen zu dürfen.

Dem Vieh hat man traditionsgemäß am Heiligen Abend einige Kräuter aus dem Buschen als Weihnachtsgabe mit in den Trog gestreut. Denn auch die Tiere sollten am Segen teilhaben und gesund über den Winter kommen.

Und falls an Johanni (am 21. Juni) noch etwas vom geweihten Buschen übrig war, hat man es im Johannifeuer verbrannt. Aber nicht im Sinne, dass man etwas vernichtete, was man nicht mehr brauchte, sondern dass man etwas zurückgab an den Kreislauf der Natur, an den Kreislauf von Mutter Erde, damit es wieder Teil dieses Kreislaufs werden würde.



Räuchern

Auch das Verräuchern von Pflanzen und Harzen war für unsere Vorfahren ein wichtiger Brauch, der gerade in den letzten Jahren wieder neu aufgelebt ist. Man nutzte es, um jegliche Krankheiten oder bösen Mächte aus Haus und Stall zu vertreiben oder abzuwehren und um den Segen und die guten Mächte anzurufen. Während des Räucherns verströmte die innere, geistige Kraft der Pflanze, und die ätherischen Öle mit ihren desinfizierenden, keimtötenden Eigenschaften wurden frei. Gleichzeitig trug die verzehrende, transformierende Kraft des Feuers zur Klärung und Wandlung der gesamten Atmosphäre bei.

Auch heute noch werden unsere Sinne durch den Duft verglimmender Kräuter und Harze stimuliert und durch den archaischen Geruch verglühender Kohlen an den Räucher kult unserer Ahnen erinnert. Es hat etwas Magisches, wenn die Atmosphäre sich wandelt und am Ende eine angenehm aromatische Wärme zurückbleibt.

Für eine Räucherung nahm man ein paar glühende Kohlen aus dem Feuer, gab sie in eine Eisenpfanne, legte eine Scheibe vom Zunderpilz auf und streute anschließend ein paar getrocknete Harzkügelchen und, je nach Absicht, entsprechende Kräuter, Nadeln, Samen oder Wurzelstückchen auf den glimmenden Zunderpilz.

Verwendet wurden neben Fichten-, Tannen- und Kiefernharz vor allem Beifuß und Wacholder, aber auch Salbei, Engelwurz, Königskerze, Johanniskraut, Schafgarbe, Mistel, wilder Thymian und Alant (siehe Pflanzenporträts ab Seite 38).



»Möge mein Herz erfüllt sein von Liebe zur gesamten Schöpfung, von Achtung allem Leben gegenüber, Mensch, Tier und Pflanze.«

»Mögen all meine Handlungen in Achtsamkeit geschehen, und meine Erfahrungen getragen werden von Dankbarkeit und Freude.«

Räucherschale mit Kräutern, Samen und Krähenfeder





Baldrian

Valeriana officinalis, Geißblattgewächse

Verwendete Pflanzenteile Wurzeln

Sammelzeit Ausgraben der Wurzeln im September

Wichtige Inhaltsstoffe Ätherisches Öl, Säuren

Die wichtigsten Wirkungen Wurzelauszüge wirken beruhigend bei Nervosität und Einschlafstörungen, Lampenfieber, Prüfungsangst und Wetterfühligkeit. Empfohlen auch bei krampfhaftem Asthma, Gliederzittern und Epilepsie.

Der echte Arznei-Baldrian wird zwischen 40 bis 100 Zentimeter hoch und blüht etwa ab Mai bis August. Die dichten, schirmförmigen Blütenstände sitzen auf einem hohen, kantigen Stängel, die Blütenfarben variieren von weiß bis intensiv rosa. Die Blätter sind unpaarig gefiedert mit etwa 11 bis 21 Fiederblättchen. Der kleinere, sehr ähnlich aussehende Sumpfbaldrian wird nur etwa 10 bis 30 Zentimeter hoch und ist nicht als Arzneipflanze geeignet.

Baldrian wächst mit Vorliebe entlang von Bächen, Gräben und Flussufern. Er liebt feuchte Wiesen und kommt selbst in höheren Lagen vor. Ausgegraben werden immer nur einzelne Wurzeln aus größeren Beständen. Sie werden gründlich gewaschen, von den kleinen Wurzeln befreit und zum Trocknen aufgehängt. Am wirkstoffreichsten sind die Wurzeln zweijähriger Pflanzen. Sie werden zerkleinert und können als Tee getrunken oder als Tinktur angesetzt werden. Auch ein Baldrian-Bad kann sehr gute Wirkung zeigen.

Dem Baldrian wird eine vermittelnde und ableitende Wesenskraft zugeschrieben. Es heißt, dass er einen Überschuss an Nerven-Energie ableitet und erdet und damit entspannend auf das gesamte Nervensystem wirkt. Somit hilft Baldrian speziell solchen Menschen, die leicht den Boden un-

ter den Füßen verlieren und sich durch eine gesteigerte Gedankenaktivität ständig im Kreis drehen und sehr oft gleichzeitig eine Überempfindlichkeit ihrer Sinne entwickeln, also ständig »überreizt« sind. Baldrian stellt durch seine ableitende Wirkung das Gleichgewicht zwischen Denken und Fühlen wieder her, damit beide im richtigen Verhältnis zueinander, im Gleichgewicht stehen. Sind die Gefühle vorherrschend, können keine strukturierten und vernünftigen Gedanken gefasst werden. Aber mangelt es dem Denken an Herzenswärme, entstehen isolierte Denkprodukte, die nicht im Einklang mit den Lebensgesetzen von Natur und Kosmos stehen und zu zerstörerischen Resultaten führen.

Verwendungsmöglichkeiten

Baldriantee

Zwei Teelöffel zerkleinerte Baldrianwurzel werden mit ¼ Liter kaltem Wasser übergossen und etwa 10 Stunden stehen gelassen. Ab und zu umrühren.

Dosierung: Nach Bedarf, meist 1 bis 2 Tassen vor dem Schlafengehen.

Am besten gleich eine größere Menge ansetzen, denn von diesem Auszug täglich 2 bis 3 Tassen trinken. Der Tee hilft bei nervösem Herzklopfen und stressbedingter Schlaflosigkeit. Die Einschlafphase wird als entspanntes Ausruhen empfunden, und somit fällt es leichter, in den Schlaf hinüberzugleiten.

Tee aus Baldrianwurzeln und Melisseblättern

2 Teelöffel dieser Mischung werden mit ¼ Liter kochendem Wasser überbrüht und anschließend abgedeckt 1 Stunde stehen gelassen. Noch etwas warm, sollte der Tee langsam und schluckweise getrunken werden.

Baldrianbad

Stellen Sie einen Auszug her, indem Sie 100 Gramm zerkleinerte Baldrianwurzel mit 1 Liter kaltem Wasser übergießen und 10 Stunden ziehen lassen. Diesen Auszug gießen Sie durch ein Sieb ins Badewasser. Oder Sie überbrühen die zerkleinerte Baldrianwurzel mit 1 Liter heißem Wasser und gießen den Auszug nach 15 Minuten durch ein Sieb ins Badewasser. Ein Baldrian-Bad vor dem Schlafengehen wirkt beruhigend und entspannend und verhilft zu leichterem Einschlafen.

Baldriantinktur

Die Baldrianwurzel wird im späten Herbst oder zeitigen Frühjahr ausgegraben, gereinigt, zerkleinert und in ein weithalsiges Schraubglas gefüllt.

Fertigpräparate aus der Apotheke Baldriantropfen, Baldriantee, Baldrian-Dragees, Valeriana Homöopathikum (D3 bis D6) bei Überreiztheit, Schlaflosigkeit, Blähsucht, Valeriana Baldrian-Urtinktur

Wissenswertes Bei Baldrian sind sogenannte Umkehrwirkungen relativ häufig. Falls Sie sich nach der Einnahme von Baldrian überaktiv und unruhig fühlen, kann es trotzdem das richtige Mittel sein. Versuchen Sie es mit einer geringeren Dosis.

⊕ Nebenwirkungen

Bei Baldrian sind bisher keine bekannt geworden. Bei starker Überdosierung kann es allerdings zu leichter Übelkeit oder Schwindel kommen.



Der Name sagt schon alles

Im Volksmund heißt der Baldrian wegen seines etwas unangenehmen Geruchs auch Stinkwurz oder Katzenkraut. Letzteres kommt daher, dass der Geruch dem rolliger Katzen ähnelt, was für sehr viel Unruhe bei den Katern sorgt.



Gießen Sie so viel 40- bis 50%igen Alkohol darüber, dass die Wurzelstückchen gut bedeckt sind. Sie können hochprozentigen Schnaps wie Wodka oder Doppelkorn verwenden, ansonsten auch höherprozentigen Alkohol aus der Apotheke. Je höher der Alkoholgehalt, umso schneller ist der Auszug gebrauchsfertig, er kann natürlich am Ende auch wieder mit Wasser verdünnt werden.

Verschließen Sie das Glas, verschütteln Sie den Inhalt und wiederholen Sie diesen Vorgang täglich.

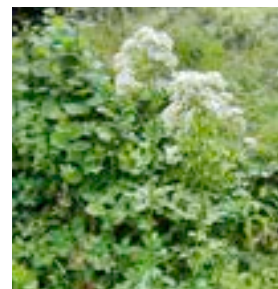
Lassen Sie den Ansatz für mindestens 3 Wochen stehen und anschließend durch einen Filter laufen. Verwenden Sie Teefilter aus Stoff oder Papier, da sie sich am Ende gut ausdrücken lassen. Füllen Sie die fertige Tinktur in dunkle Glasfläschchen mit Tropfeinsatz oder Pipette. Beschriften Sie die Fläschchen mit dem Namen der Tinktur und dem Herstellungsdatum. Wegen des Alkoholgehaltes sind Tinkturen praktisch unbegrenzt haltbar. Etwa 1 Jahr lang bleibt ihre volle Wirkkraft erhalten, dann nimmt sie allerdings allmählich immer mehr ab.

Dosierung: 30 bis 50 Tropfen in etwas Wasser sind wirksam bei nervösen Reizzuständen, bei Herzklopfen und Schlaflosigkeit.

Valeriana Baldrian-Urtinktur

Anwendungsgebiete: Gereiztheit, Unruhe, hektische Zerstreutheit, nervös bedingte Einschlafstörungen, Überempfindlichkeit der Sinne, Gedankenflucht, Muskel- und Nervenschmerzen, ruckartige Gliederschmerzen, Neigung zu Ohnmachtsanfällen.

Dosierung: 1- bis 3-mal täglich 2 bis 5 Tropfen oder 1-mal täglich vor dem Schlafengehen 3 bis 7 Tropfen in etwas Wasser, vor dem Schlucken gut einspeicheln, mit Abstand von ½ Stunde vor oder nach dem Essen.



Als Schlaftee wird folgende Mischung empfohlen: Baldrianwurzeln und Hopfenblüten zu gleichen Teilen mit kochendem Wasser überbrühen, abgedeckt ziehen lassen und noch warm vor dem Zubettgehen trinken.

Brauchtum

Zur Abwehr böser Geister und Hexen wurden Baldrianpflanzen über Tür- und Fensterstöcke gehängt: »Baldrian, Dost und Dill, kann die Hex nicht, wie sie will«. Auch zum »Liebeszauber« wurde Baldrian verwendet.

Baldrian, auch »Wielandswurz« genannt, galt als starke Zauberpflanze. Darauf deutet bereits der Name hin, denn »Wieland der Schmied« galt in der germanischen Mythologie als großer Zauberer.

Im Buch »Hexenmedizin« von Claudia Müller-Ebeling, Christian Rätsch und Wolf-Dieter Storl rät ein altes Rezept: »Nimm Baldrian in den Mund und küsse die, die du haben willst, sie wird dir gleich in Liebe gehören.« Ein weiterer Rat lautet: »Mann und Frau zusammen sollten die Wurzel in Wein einnehmen.«

Der Baldrian stand somit auch in dem Ruf, ein wirksames Liebesmittel zu sein.

Der Apotheker

M. Pahlow sagt in

»Das große Buch der Heilpflanzen«:

»Baldrian (...) ist das Mittel der Wahl, will man Hetze oder unruhige Zeiten besser überstehen. Durch Ausgleichlichkeit vermeidet man eine Vielzahl von Folgeerkrankungen wie Magen- und Leibschmerzen, Gallenbeschwerden, Schmerzen in der Herzgegend, selbst chronische Verstopfung.«



Historisches

In seinem »Heilpflanzen-Taschenbuch« von 1908 schreibt Eduard Bauer:

»Ein aus der Wurzel bereiteter Tee (zweistündlich 1 Schluck) lindert nervösen, einseitigen Kopfschmerz, Blutandrang zum Kopf sowie Angstgefühle und hebt krampfartige Zustände, die durch Blähungen verursacht werden, auf. Bei allen nervösen, krampfhaften oder schmerzhaften Zuständen, besonders bei Trübsinn, bei Hysterie und Hypochondrie, Herzklopfen, bei Brust- und Unterleibsschmerzen, bei Migräne, Kehlkopfkrampf und Blähungen leistet Baldrian vorzügliche Dienste.«

Baldrian hat sich durch alle Jahrhunderte hindurch als Heilmittel behauptet und wird in der älteren Literatur vor allem als harntreibendes Mittel bezeichnet. Bereits Dioscurides, Plinius und Celsus erwähnen den Baldrian im 1. Jahrhundert und auch in der frühmittelalterlichen Literatur, wie z.B. in der Physika der Äbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179) und in den Kräuterbüchern von Bock (1563), Fuchs (1543) und Lonicerus (1564) findet er Erwähnung. Bei Dioscurides und der Hippokratischen Medizin galt Baldrian zusätzlich als gutes Frauenheilmittel. Hahnemann empfahl ihn in seiner Dissertation aus dem Jahre 1779 zum Einsatz bei Epilepsie, desgleichen Moench in seiner Arzneimittellehre aus dem Jahre 1806. Erst im Jahr 1843 taucht bei C.W. Hufeland der Hinweis auf, den Baldrian als beruhigendes und schlafförderndes Mittel einzusetzen. Er schrieb, es wäre eines der besten Nervenmittel, das er zur Stärkung und Regulierung des Nervensystems kenne. Durch seinen langen Gebrauch habe er langwierige Nervenschwäche, Hysterie und Krämpfe aller Art verschwinden sehen.

Friedrich Gottlieb Hayne äußerte sich 1829: »Da er vom Magen gut vertragen wird, ist er mit Recht im allgemeinen Gebrauch, namentlich bei nervösen Fiebern, schleichenden Nervenfiebern sowie bei chronischen Nervenkrankheiten, Hysterie und Hypochondrie.«





Bärapp/Keulen-Bärapp

Lycopodium clavatum

Verwendete Pflanzenteile Sporenpulver, Kraut (nur aus Kräuteraanbau!)

Sammelzeit Sporen im Juli/August

Wichtige Inhaltsstoffe Lycopodin, Öle, Alkaloide, verschiedene Säuren

Die wichtigsten Wirkungen Das Kraut wirkt harntreibend, fiebersenkend und schmerzlindernd; Sporenpulver wird verwendet bei Hautkrankheiten und -verletzungen, Blasenentzündung, Leber- und Gallenerkrankungen sowie gegen Gicht und Rheuma.

Bärapp gehört zu den Moosen und wächst mit Vorliebe in lichten Nadelwäldern, außerdem an schattigen Standorten im Gebirge bis in etwa 2000 Metern Höhe. Er kriecht schlangenartig am Boden dahin, verzweigt sich sehr stark und bildet manchmal ganze Teppiche. Die aufsteigenden Triebe erreichen eine Höhe von etwa 10 bis 15 Zentimetern und bilden an ihrem Ende kolbenartige Fruchttähren, in denen das feine Sporenpulver reift, das Sie, wie unter »Wichtig!« erwähnt, vorsichtig ausklopfen können.

Früher hat man die Sporenstände kurz vor der Reife geerntet, hat sie, auf Papier ausgebreitet, nachreifen lassen und dann vorsichtig in einem Sieb ausgeschüttelt.

Bärlappsporen wirken als Wundstreupuder sehr lindernd und kamen früher hauptsächlich bei entzündlichen Hauterkrankungen wie großflächigen Abschürfungen, Wundliegen, juckenden Hautpartien und nässenden Ekzemen zum Einsatz.

Bärlappkraut wirkt harntreibend, fiebersenkend und schmerzlindernd. Es ist sehr vorsichtig zu dosieren und wegen der enthaltenen giftigen Alkaloide nur noch wenig in Gebrauch. Da es unter Naturschutz steht, muss es aus Heilkräuteraanbau erworben werden.

Verwendungsmöglichkeiten

Bärlappkrauttee

Übergießen Sie 1 gehäuften Teelöffel Bärlappkraut (Apotheke) mit 250 Millilitern kaltem Wasser, bringen Sie es kurz zum Sieden und seihen Sie es sofort ab. **Dosierung:** Täglich bis zu 3 Tassen mäßig warm trinken. In der Volksmedizin wurde dieser Tee bei Gicht, Rheuma, Lebererkrankungen und Harnverhaltung empfohlen.

Bärlappsporentee

2 Teelöffel oder 4 Gramm Bärlappsporen mit 200 bis 500 Millilitern Wasser kalt ansetzen und etwa 8 Stunden ziehen lassen, abfiltrieren und über den Tag verteilt schluckweise trinken. In der Volksmedizin empfohlen bei Nieren- und Blasenleiden, steigert er die Urinausscheidung, unterstützt den Stoffwechsel und hilft bei Rheuma und Gicht. Diesen Tee ausschließlich als Kaltansatz zubereiten!

Das homöopathische Mittel »Lycopodium«

Es hat sich vor allem bei Funktionsstörungen von Leber und Galle bewährt, aber auch bei allen anderen oben genannten Erkrankungen und Beschwerden immer wieder seine vielseitige Wirksamkeit bestätigt.

Brauchtum

Bärlapp galt als mächtige Schutzpflanze, wurde über Tür- und Fensterstöcke gehängt, unters Bett gelegt und an den Hut gesteckt.

Wichtig!

Bärlapp steht in Deutschland, Österreich und der Schweiz unter Naturschutz und darf nicht gesammelt werden!

Kleine Mengen Sporenpulver dürfen Sie entnehmen. Fangen Sie es mit einem Gefäß auf, während Sie leicht gegen die Fruchttähren klopfen.

Homöopathisches Arzneimittel Lycopodium (von D6 bis C1000)

Volkstümliche Namen Hexenkraut, Hexenmehl, Schlangenmoos

⊕ Nebenwirkungen

Es sind bei der äußerlichen Anwendung von Bärlappsporen keine bekannt. Bärlappkraut (aus Anbau!) sollte allerdings nur kurzzeitig und in kleinen Mengen angewendet werden.





Bärlauch

Allium ursinum, Narzissengewächse

Erkennungsmerkmale

Starker Lauch- bzw. Knoblauchgeruch, nur ein bis zwei deutlich gestielte, lasche Blätter pro Stängel

Verwendete Pflanzenteile

Blätter, Knospen und Blüten, Zwiebeln

Sammelzeit Blätter ab Anfang April bis Ende Mai, Blüten im Mai und Juni; Zwiebeln werden im Herbst gegraben.

Wichtige Inhaltsstoffe

Intensiv riechendes, schwefelhaltiges ätherisches Öl, Mineralstoffe, Vitamin C, Allicin (wirkt antibiotisch)

Bärlauch wächst vor allem in Auwäldern sowie lichten Laub- und Mischwäldern. Er liebt feuchte Böden und schattige Standorte und zeigt sich als eine der ersten Pflanzen, sobald der Schnee geschmolzen ist. Auf humusreichen Böden bildet er oft großflächige Bestände. Die lanzettlich breiten Blätter sind dünn und etwas lasch überhängend. Die weißen sternförmig ausgebreiteten Blüten sitzen als Scheindolde auf einem blattlosen Stängel, ihr Durchmesser beträgt etwa ein bis eineinhalb Zentimeter.

Bei der Ernte von Bärlauch ist es ganz besonders wichtig, jedes Blatt einzeln zu ernten, da auch Maiglöckchen und Herbstzeitlose ähnliche Bodenverhältnisse lieben und es leider immer wieder vorkommt, dass Blätter dieser tödlich giftigen Pflanzen versehentlich mitgeerntet werden. Verlassen Sie sich nicht darauf, dass Sie am Geruch wahrnehmen, ob es sich bei Ihrer Ernte wirklich nur um Bärlauch handelt. Denn wenn Sie einmal angefangen haben, Blätter zu schneiden, wird die gesamte Umgebung sehr intensiv nach Knoblauch riechen, und Sie können nicht mehr unterscheiden, ob es sich bei jedem einzelnen Blatt wirklich um Bärlauch handelt. Deshalb mein Rat: Ernten Sie nie büschelweise, sondern achten Sie bei jedem Blatt darauf, dass es auf einem dünnen Blattstiel sitzt, der einzeln aus dem Boden austreibt.

In den Blättern der Herbstzeitlose ist das hochgiftige Colchicin enthalten, das nach etwa zwei Tagen zu tödlichem Organversagen führt. In den Blättern des Maiglöckchens sind sogenannte herzwirksame Glycoside enthalten, die in geringer Menge Herzrhythmusstörungen verursachen, in größeren Mengen kann der Verzehr bis zum Herzstillstand führen.

Verwendungsmöglichkeiten

Bärlauch wird durch Trocknen unwirksam, deshalb muss er immer frisch verwendet werden. In der Küche erfreut er sich großer Beliebtheit, denn er ist gut geeignet zum Würzen von Suppen und Salaten, für das Zubereiten von Bärlauchquark und Bärlauchbutter.

Zum Haltbarmachen sind Bärlauchsalz und -essig, auch eingelegte Bärlauchknospen und Bärlauchpesto wunderbar geeignet.

In der Volksmedizin ist Bärlauch seit Langem bekannt, trotzdem fehlt er in den alten Schriften der Kräuterheilkunde. Seine Inhaltsstoffe regen die Verdauung an, sind gut für Magen und Darm und unterstützen die Funktion von Leber und Galle.



Wichtige Wirkungen
Empfohlen bei Arterienverkalkung und Bluthochdruck

Volkstümliche Namen
Waldknoblauch, Wilder Knoblauch, Hexenzwiebel

⊕ Nebenwirkungen
Bei normaler Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt. Allerdings kann Bärlauch, wie Knoblauch, zu starken Blähungen führen.

Bärlauch zur Blütezeit im April





Empfohlen wird Bärlauch bei Appetitlosigkeit und Schwäche sowie bei Magen- und Darmstörungen. Früher war er nach den langen Wintermonaten oft das erste Grün, das den Menschen half, wieder zu Kräften zu kommen.

Da die Blätter nur wenige Wochen zur Verfügung stehen und bereits kurz nach der Blüte zu verrotten beginnen, hat man früher häufig die Zwiebeln ausgegraben und entweder fein gehackt oder den ausgepressten Saft zu sich genommen. Neben den anderen Wirkungen galt dieser Saft zusätzlich als Mittel gegen Arteriosklerose und zu hohem Blutdruck. Man sprach dem Bärlauch eine wesentlich höhere Heilwirkung zu als dem Knoblauch, der zwar ähnlich eingesetzt wurde, aber über weniger ursprüngliche Kraft verfügte.



Verwechslungsgefahr

Bärlauch ist leicht mit Herbstzeitlose (Bild oben) und Maiglöckchen (Bild unten), beides hochgiftige Pflanzen mit jeweils zwei bis vier geruchlosen Blättern pro Stängel, zu verwechseln (siehe Giftpflanzen, Seite 234 ff.)

Eingelegte Bärlauchknospen

3 Gläser mit Schraubdeckel (à ¼ Liter Inhalt) kurz auskochen bzw. sterilisieren. 250 Gramm Bärlauchknospen kalt abspülen, gut abtropfen lassen und vorsichtig trocken tupfen. 30 Gramm Rohrzucker und 1 gehäuften Teelöffel Salz mischen und auf die 3 Gläser verteilen. Auch die Bärlauchknospen auf die 3 Gläser verteilen und vorsichtig andrücken. 300 Milliliter Apfelessig und 150 Milliliter Wasser langsam erhitzen. Sobald die Mischung zu köcheln beginnt, über die Bärlauchknospen gießen und die Gläser sofort verschließen. Die Gläser etwas schütteln, damit sich Zucker und Salz auflösen, und anschließend ein paar Minuten auf den Kopf stellen.

Vor dem Verzehr mindestens 3 Wochen ziehen lassen. Kühl und dunkel gelagert, sind die Knospen mehrere Monate haltbar.

Hinweis: Bärlauchknospen eignen sich hervorragend zu Kartoffel- oder Käsesalat, zu kalten Platten, hart gekochten Eiern oder Pasta mit Parmesan.

Bärlauchröllchen mit Frischkäse

Bestreichen Sie Bärlauchblätter mit Frischkäse oder Quark, und bestreuen Sie sie mit Pinienkernen oder Walnussstückchen. Die eingerollten Blätter halten mit Zahnstochern zusammen und passen wunderbar zum Aperitif, zur Vorspeisenplatte, zu Käse und Salat. Wahlweise können Sie natürlich auch beliebige Käsestreifen in Bärlauch einrollen.

Essbare Deko

Bärlauchblüten eignen sich ganz besonders als hübsche, essbare Verzierung. Egal, ob als Blütendolden auf kalten Platten oder als Einzelblüten über Suppen oder Salate gestreut, es ist ein wunderschöner Anblick, der zum Genießen einlädt!



Beifuß

Artemisia vulgaris, Korbblütengewächse

Beifußpflanzen werden bis eineinhalb Meter hoch, wachsen in Gärten, an trockenen Gräben, Wegrändern, Zäunen, an Böschungen und auf Brachland. Die Stängel sind oft rispig verästelt, im unteren Bereich verholzt und bräunlich oder rötlich gefärbt. Die Blätter sind fiederteilig lanzettlich und spitz zulaufend, auf der Oberseite sind sie grau- bis dunkelgrün und kahl, auf der Unterseite weißfilzig behaart. Am oberen Ende des Stängels sind die Blätter meist nur einfach oder dreilappig. Die kleinen gelblichen oder rötlichen Einzelblüten stehen in ährenartiger Anordnung.

Verwendungsmöglichkeiten

In der Volksmedizin wurde Beifuß eingesetzt, um Leber und Galle zu aktivieren und die Verdauung anzuregen. Ein typischer Verwendungszweck war früher die Weihnachtsgans. Sie wurde mit reichlich Beifußkraut gewürzt, die aromatische Bitterkeit hat den Appetit angeregt, die Bildung der Verdauungssäfte gefördert und so schwere Speisen bekömmlicher gemacht. Neben der Verwendung in Würzmischungen wurde Beifuß auch gern im Tee oder Wein eingenommen.

Verwendete Pflanzenteile Die oberen, unverholzten Triebspitzen des Krautes

Sammelzeit Zur Blütezeit von Juni bis September

Wichtige Inhaltsstoffe Bitterstoffe und ätherisches Öl

Wichtige Wirkungen Regt die Magensäfte an, unterstützt Leber, Galle und Fettverdauung, wirkt antibakteriell, fungizid, menstruationsauslösend und geburtseinleitend (...)



In freier Natur bevorzugt der Rote Fingerhut kalkarme Böden, Kahlschläge und lichte Wälder. Im Alpenvorland ist er kaum anzutreffen, aber an den Küsten Englands und Irlands gedeiht er ganz besonders prächtig.

Bekanntlich »macht es ja die Dosis«, ob ein Kraut als Heilkraut oder Giftkraut zählt. Doch es gibt Pflanzen, die schon in kleinsten Mengen erhebliche gesundheitliche Risiken bergen oder sogar zum Tod führen können. Deshalb gilt grundsätzlich, nichts zu verkosten, was man nicht einwandfrei als unbedenklich identifiziert hat. Und doch haben auch die »giftigen« Pflanzen ihre absolute Daseinsberechtigung und können als homöopathische Potenzen von außerordentlichem Wert für die Heilung sein. Im Homöopathikum kommen nicht die materiell nachweisbaren Inhaltsstoffe einer Pflanze zur Wirkung, sondern ihr geistiges Prinzip, ihre innere Information. Diese feinstoffliche Botschaft ist es, die den Impuls zur Heilung setzt. Nachfolgend werden hier einige »Giftpflanzen« vorgestellt. Dies soll der Warnung dienen, diese Pflanzen auf keinen Fall zu sammeln oder zu sich zu nehmen. Es soll aber vor allem auch Ihre Wahrnehmung schärfen, um sie nicht mit harmlosen Wildpflanzen zu verwechseln.



Aronstab

Arum maculatum, Aronstabgewächse

Bedeutung des Namens Die Pflanze soll aus dem Stab des Hohepriesters Aaron, dem Bruder von Moses, gewachsen sein. Der volkstümliche Name »Zehrwurz« kam durch die Verwendung der Pflanze gegen Auszehrung (Lungentuberkulose) zustande.

Vorkommen, Standort Feuchte Auenwälder mit kalkhaltigen Böden

Beschreibung Die Blüte wird von einem grünlichen Hochblatt eingehüllt, das an der Vorderseite geöffnet ist und nach oben hin spitz zuläuft. An dem rotbraunen Blütenkolben reifen im Herbst dicht gedrängt leuchtend-rote, erbsengroße Beeren heran.

Verwechslungsgefahr Die Blätter wurden von Kindern schon mit Sauerampfer verwechselt.

Toxizität Alle Pflanzenteile des Aronstabes werden als »stark giftig« eingestuft.

Wirkstoffe Aroin (giftiges Glycosid), Coniin (giftiges Alkaloid), Oxalsäure

Wirkung Nach dem Verzehr von Blättern, Beeren oder Wurzeln Brennen im Mund, Anschwellen von Lippen und Zunge, blutendes Zahnfleisch, Blutungen in Magen, Darm und Uterus sowie Herzrhythmusstörungen. Schließlich führt die Lähmung des Zentralnervensystems zum Tod.

Erste Hilfe Magen- und Darmentleerung, Kohlegaben zur Giftbindung, viel Wasser trinken lassen und sofort ins Krankenhaus einliefern.

Medizinische Anwendung Früher bei Atemwegserkrankungen

Fertigpräparate Wegen der starken Giftigkeit nur in homöopathischer Form: *Arum-triphyllum-Globuli* bei Beschwerden wie Kehlkopfentzündung, Rachenkatarrh oder chronischer Überlastung der Stimmbänder.



Blauer Eisenhut

Aconitum napellus, Hahnenfußgewächse

Bedeutung des Namens »Eisenhut« bezieht sich auf die helmartige Form der Blüten, der Gattungsname »Aconitum« ist aus dem Griechischen abgeleitet und bedeutet »ohne Staub«, vermutlich, weil die Pflanze manchmal auf dem nackten Fels wächst. »Napellus« bedeutet »kleine Rübe« und bezieht sich auf die Form der Wurzel.

Vorkommen, Standort Auf Almwiesen, auch auf felsigem Grund

Beschreibung Die bis 150 Zentimeter hohen Stängel tragen dunkelgrüne handförmig geteilte Blätter, die nach oben hin kleiner werden. Die intensiv blauen Blüten sind helmartig gewölbt und bilden meist dichte Trauben.



Verwechslungsgefahr Es gibt in den Alpen keine ähnliche Pflanze.

Toxizität Alle Teile des Eisenhuts, vor allem aber die Wurzel, wurden als »sehr stark giftig« eingestuft.

Wirkstoff Hauptwirkstoff ist das Alkaloid Aconitin, eines der stärksten Gifte im Pflanzenreich.

Wirkung Aconitin wirkt erst nervenregend, dann lähmend. Nach der Giftaufnahme kommt es zu Brennen und Kribbeln auf der Mundschleimhaut. Dann, von den Extremitäten aus, zu Kribbeln am ganzen Körper (»Ameisenlaufen«). Gleichzeitig fällt die Körpertemperatur (»Eiswasser in den Adern«), es folgen Bewusstlosigkeit und zentrale Atemlähmung.

Erste Hilfe Erbrechen herbeiführen, Kohlegaben zur Giftbindung, sofortige Einweisung ins Krankenhaus.

Medizinische Anwendung Homöopathikum Aconitum bei Schockzuständen und Panikattacken; bei plötzlichen, akuten Erkrankungen, Rheuma, Neuralgien

Fertigpräparate Wegen seiner Giftigkeit kann der Eisenhut nur in homöopathischer Form eingesetzt werden.

Fingerhut, Roter und Gelber

Digitalis purpurea und grandiflora

Bedeutung des Namens Der Name »Fingerhut« leitet sich von der Rachenblüte ab, die die Form eines Fingerhutes hat.

Vorkommen, Standort In freier Natur meist in eher höheren Lagen in lichten Wäldern oder auf Kahlschlägen; bevorzugt eher lockere, kalkarme Böden

Beschreibung Die Pflanze hat einen graufilzigen Stängel mit einer Blattrosette und nach oben kleiner werdenden Blättern. Sie kann bis 150 Zentimeter hoch werden und trägt im oberen Drittel des Stängels wunderschöne vier bis fünf Zentimeter große pinkfarbene oder hellgelbe Rachenblüten, die in ihrem Inneren Punkte aufweisen.

Verwechslungsgefahr Sobald die Pflanze blüht, besteht keine mehr.

Toxizität Alle Pflanzenteile wurden als »sehr stark giftig« eingestuft.

Wirkstoffe Herzwirksame Glykoside wie beispielsweise Digitoxin; Saponinglykoside

Wirkung Erste Vergiftungserscheinungen zeigen sich als Übelkeit und Erbrechen, es folgen Herzrhythmusstörungen, Blutdrucksteigerung, Schwindelgefühl, Sehstörungen und am Ende Nachlassen der Herzfähigkeit, Krämpfe, Bewusstlosigkeit und Tod. Der Gelbe und der Wollige Fingerhut zeigen die gleiche Wirkung wie der Rote.



Erste Hilfe Falls kein spontanes Erbrechen erfolgt, sofort einen Arzt aufsuchen.

Medizinische Anwendung Digitalistherapie bei Herz- und Kreislaufschwäche. Wegen der starken Giftigkeit, Gefahr der Überdosierung, deshalb am besten homöopathisch anwenden.

Fertigpräparate Homöopathikum Digitalis purpurea als Globuli oder Tabletten

Herbstzeitlose

Colchicum autumnale, Zeitlosengewächse

Bedeutung des Namens Die »Zeitlose« hält sich nicht an die übliche Regel, dass Blätter und Blüten zur gleichen Zeit austreiben, denn ihre Blätter wachsen im Frühling und sie sind längst verrotten und verschwunden, wenn sich im Herbst die Blüten zeigen.

Vorkommen, Standort Feucht- und Streuwiesen, Flachmoore, Wald-ränder

Beschreibung Zart rosafarbene bis violette Blüten, ähnlich dem Krokus; tulpenähnliche Blätter, die denen des Bärlauchs ähneln, aber fester und steifer sind. Mehrere Blätter wachsen aus einem Stängel, beim Bärlauch nur ein einziges!

Verwechslungsgefahr Verwechslung der Blätter mit denen des Bärlauchs!

Toxizität Die Herbstzeitlose wurde in allen Pflanzenteilen als »sehr stark giftig« eingestuft.

Wirkstoff Hauptwirkstoff ist das Colchicin, ein hochgiftiges Alkaloid

