

JAN TOMSKY • ANGELIKA THROLL

DAS  
KRÄUTERWISSEN  
DER  
APOTHEKER

HEILPFLANZEN-REZEPTE  
FÜR MEINE HAUSAPOTHEKE



**NIKOL**  
VERLAG

# Inhalt

## DIE GESCHICHTE DER APOTHEKEN 7

Von den Anfängen bis heute 8

## APOTHEKENPRAXIS 13

Rezepte richtig zubereiten 14

Heilpflanzen selbst sammeln 20

Kräuter und Gewürze für die Küche 22

## APOTHEKER-PFLANZEN FÜR DIE VERDAUUNG 25

Benediktenkraut 26

Blutwurz 28

Brombeere, Himbeere, Wald-Erdbeere 30

Echte Engelwurz 33

Gelber Enzian 35

Fenchel 36

Heidelbeeren 38

Koriander 40

Echter Kümmel 42

Leinsamen 44

Mariendistel 46

Kleiner Odermennig 47

Pfefferminze 48

Echtes Tausendgüldenkraut 50

Wermut 52

## APOTHEKER-PFLANZEN

### FÜR BLASE UND NIEREN 55

Acker-Schachtelhalm 56

Echte Bärentraube 58

Hänge-Birke 60

Echte Goldrute 62

Dornige Hauhechel 64

Kürbis 65

Liebstockel 66

## APOTHEKER-PFLANZEN

### FÜR NERVEN, BERUHIGUNG UND GUTEN SCHLAF 69

Arznei-Baldrian 70

Hopfen 72

Tüpfel-Johanniskraut 74

Echter Lavendel 77

Zitronen-Melisse 78

Passionsblume 82

## APOTHEKER-PFLANZEN

### FÜR HERZ UND KREISLAUF 85

Rosmarin 86

Weißdorn 88

## APOTHEKER-PFLANZEN

### FÜR DIE HAUT 91

Arnika 92

Eiche 94

Gewöhnliche Nachtkerze 97

Ringelblume 98

Acker-Stiefmütterchen 100





APOTHEKER-PFLANZEN  
 FÜR GELENKE UND  
 GEGEN SCHMERZEN 103  
 Heublumen 104  
 Reif-Weide 106

APOTHEKER-PFLANZEN  
 FÜR SCHNUPFEN, HUSTEN UND  
 HEISERKEIT 109  
 Weißer Andorn 110  
 Echter Eibisch 112  
 Schwarzer Holunder 114  
 Echte Kamille 116  
 Linde 118  
 Wilde Malve 120  
 Hunds-Rose 121  
 Echte Schlüsselblume 122  
 Spitz-Wegerich 124  
 Echter Thymian 127

APOTHEKER-PFLANZEN  
 FÜR FRAUEN 129  
 Gelbgrüner Frauenmantel 130  
 Gänse-Fingerkraut 133  
 Rosskastanie 134  
 Echter Salbei 136  
 Wiesen-Schafgarbe 139  
 Weiße Taubnessel 141

APOTHEKER-PFLANZEN  
 FÜR STOFFWECHSEL, ENTGIFTUNG  
 UND ABNEHMEN 143  
 Große Brennnessel 144  
 Indischer Flohsamen-Wegerich 146  
 Gewöhnlicher Löwenzahn 148  
 Gewöhnlicher Wacholder 150

SERVICE 152  
 Rezepte – sortiert nach Anwendungen 152  
 Register 156

# DIE GESCHICHTE DER APOTHEKEN

*Anfänglich war die Herstellung von Arzneien  
das Hauptarbeitsgebiet der Apotheken, heute sind  
es die Qualitätskontrolle und die Versorgung der  
Gesamtbevölkerung mit Medikamenten  
24 Stunden am Tag.*



# Von den Anfängen bis heute

Reisende und auch nicht reisende Drogen- und Gewürzhändler sowie heilkundige Mönche gelten als die Vorläufer der Apotheker/innen. Arzneien wurden außerdem oft von Ärzten und Heilern hergestellt und den Patienten übergeben. Unter dem Stauferkaiser Friedrich II. kam es dann zu einem für die Apotheker zukunftsweisenden Erlass. Das Edikt von Salerno schrieb unter anderem die Trennung der Berufe Arzt und Apotheker fest. Das ursprünglich nur für Sizilien geltende Papier wurde schnell zum Vorbild für ganz Europa und ist auch heute noch gültig. Es diente der Sicherheit von Patienten und Patientinnen und schaffte letztendlich die Voraussetzung für die heutige Qualität von Medikamenten.

Später wurden aus den reisenden Händlern oft wohlhabende Bürger oder Patrizier. Sie konn-

ten und durften selbst Arzneien herstellen und verkaufen. In diesem Zuge entwickelten sich die Apotheken, wie wir sie heute kennen. Als die älteste noch existierende Apotheke Europas gilt die Löwen-Apotheke in Trier, deren Gründungs-urkunde aus dem Jahr 1241 stammt.

Als Anfang des 20. Jahrhunderts die pharmazeu- tische Industrie immer größer wurde, änderte sich die Arbeitsweise der Apotheken. Sie stellen nun weniger Arzneimittel selbst her, sondern prüfen deren Qualität und nehmen eine ent- scheidende Rolle in der Beratung ein. Außerdem sind sie auch für die Sicherheit der Arzneimittel mit verantwortlich. Jede der etwa 21 000 deut- schen Apotheken muss alle Rohstoffe im eigen- en Labor auf die Identität und Qualität prüfen. In kleinen Orten sind Apotheken überdies von sozialer Bedeutung. Man trifft sich dort und hat auch immer einen Ansprechpartner für gesund- heitliche oder auch sonstige Probleme.

## Kräuter- und Arzneikammern

Viele Kräuter- und Arzneikammern entstanden in Königs- und Fürstenhäusern, um die Ver- sorgung der hohen Herrschaften mit Arzneien sicherzustellen. In Deutschland haben längst zahlreiche historische Kräuterkammern ihre Türen für die Allgemeinheit geöffnet. Aus den Kräuter- und Arzneikammern entwickelten sich oft Apotheken, was man den Namen wie Hof- oder Residenz-Apotheken ansehen kann. Auch die Hof-Apotheke in Stuttgart geht auf eine gräf- liche Arzneikammer zurück. Das Grafen-Paar Henriette vom Mömpelgrad und Eberhard IV. von Württemberg richteten diese ein. Urkund- lich belegt ist der erste Apotheker Heinrich Glaz im Jahr 1413. 138 Jahre später wurde diese Arz- neikammer unter der Markgräfin Anna Maria von Brandenburg als Hof-Apotheke offiziell als



Seit Jahrhunderten verwenden wir die Heilkraft aus der Natur für unsere Gesundheit.



August Oetker, Ernst Christian Friedrich Schering, Theodor Fontane und Ludwig Bechstein gehören zu den bekanntesten deutschen Apothekern.



Klostergartenanlage mit Wermut (Mitte) und Ringelblumen (Vordergrund)

eine segensreiche Stiftung eingetragen. Mittellose Kranke wurden unentgeltlich mit Arzneien versorgt und gepflegt – so ist es in der Stiftungsurkunde vermerkt. Später wurden diese Wohltaten auf die Dienerschaft, das Hofkrankenhaus, den lokalen Wohltätigkeitsverein und das Königliche Waisenhaus ausgedehnt. Selbstverständlich wurde weiterhin die Grafenfamilie versorgt, einschließlich der Herzogin und ihrer Frauenzimmer.

### **Bekannte deutsche Apotheker**

August Oetker betrieb die Aschoff'sche Apotheke und die Bäckerei Müller in Bielefeld. Er begann bald mit Backtriebmitteln zu experimentieren. Ab 1893 brachte er das Backpulver „Backin“ auf den Markt, was er auch für den Verkauf an Haushalte ausrichtete, und legte damit den Grundstein für die heutige Oetker-Gruppe, einen der größten international tätigen deutschen Familienkonzerne.

Ernst Christian Friedrich Schering, der nach einer fundierten Ausbildung 1851 die Schmeisser'sche Apotheke in Berlin übernahm (später die Grüne Apotheke), war für seine Naturliebe und das Interesse an der Gesundheit seiner Kunden und Kundinnen bekannt. Sein Wunsch war es, besonders reine Präparate zu produzieren. Da es zu dieser Zeit noch keine standardisierten Methoden oder Rezepte in der Pharmazie gab, fielen seine Ideen schnell auf fruchtbaren Boden. 1864 gründete er die chemische Fabrik Ernst Schering, aus der sich später die Schering AG entwickelte.

Heinrich Nestle schloss 1833 seine Apothekerlehre in Frankfurt/Main ab und ging auf die Wanderschaft, die ihn in die Schweiz brachte. Dort änderte er seinen Namen in Nestlé und brachte 1867 das erste Milchpulver „Henri Nestlé's Kindermehl“ auf den Markt. Auch die heutige Merck KGaA lässt sich auf einen Apotheker zurückführen. Heinrich Emanuel



Mörser, Pistill, Waage und Glasgefäße sind typische Arbeitsmittel, die in Apotheken benötigt werden.

Merck, der Sohn von Friedrich Jacob Merck, dem Inhaber der Engel-Apotheke in Darmstadt, stellte die damals bekannten Alkaloide her und verkaufte sie an Apotheken, Chemiker und Ärzte. Selbst das Rezept von Coca Cola geht auf einen Apotheker zurück, John Stith Pemberton. Das Getränk ließ er sich 1887 patentrechtlich schützen. Er war morphiumsüchtig, was sein Interesse an dem Cocastrauch erklärt.

Carl Leverkus, der Namensgeber der Stadt Leverkusen, war ebenfalls gelernter Apotheker, aber auch Chemiker und gründete 1834 seine erste Firma. Sie gilt als Grundstein für die heutige Bayer AG in Leverkusen.

Auch Theodor Fontane, der bedeutende deutsche Schriftsteller, war approbierter Apotheker, hängte diesen Beruf aber schon im Alter von 30 Jahren an den Nagel.

Ludwig Bechstein, der heute als Herausgeber deutscher Volksmärchen sehr bekannt ist, hatte als Apotheker eine berufliche Laufbahn begonnen. Ebenso war Carl Spitzweg Apotheker, der diesen Beruf aber nur kurz ausübte, um sich schon im Alter von 25 Jahren für die Malerei zu entscheiden.



Hier rühre ich händisch eine Ringelblumensalbe an. Wir haben dafür mittlerweile elektrische Geräte.

## Apothekergärten

Apothekergärten gehen bis ins 16. Jahrhundert zurück. Sie entwickelten sich aus den Klostergärten, und auch heute haben viele Klöster noch eigene Apothekergärten. Hier werden alle Pflanzen angebaut, die für medizinische Zwecke genutzt werden. Es gibt sogar Klosterapotheken, die ihre Heilkräuter in den dazugehörigen Klostergärten anbauen. In der Abtei Seligenstadt, einer ehemaligen Benediktinerabtei und gut erhaltenen Klosteranlage, sind die historische Apotheke und der Klostergarten für die Öffentlichkeit geöffnet.

Es gibt einige Apotheken, die einen Apothekergarten bewirtschaften, meist als Lehrgarten oder auch für Kunden und Kundinnen sowie andere Interessierte:

- > Apothekergarten der Hofmark-Apotheke in Bad Birnbach ([www.hofmark-apotheke.de](http://www.hofmark-apotheke.de)) mit über 130 Heilpflanzen auf 500 m<sup>2</sup>
- > Apothekergarten der Adler-Apotheke in Hannover ([www.apotheke-rethen.de/Apothekergarten](http://www.apotheke-rethen.de/Apothekergarten))
- > Apothekergarten der Anker-Apotheke in Milower Land ([www.anker-apotheke-milow.de](http://www.anker-apotheke-milow.de)) mit 150 Heilpflanzen auf 400 m<sup>2</sup>

- > Apothekergarten der Hubertus-Apotheke in Nohfelden-Türkismühle ([www.dr-potempa.de/kraeutergarten](http://www.dr-potempa.de/kraeutergarten))
- > Apothekergarten der Raben-Apotheke in Bad Marienberg ([www.badmarienberg.de](http://www.badmarienberg.de))
- > Apothekergarten der Quelle-Apotheke in Bad Liebenzell ([www.apothekergarten.schwarzwaldverein-bad-liebenzell.de](http://www.apothekergarten.schwarzwaldverein-bad-liebenzell.de))

Es gibt außerdem zahlreiche Apothekergärten als Teil von botanischen Gärten. Hier eine Auswahl:

- > Botanischer Garten der Universität Leipzig ([www.uni-leipzig.de/bota](http://www.uni-leipzig.de/bota))
- > Pflanzen un Blumen, Hamburg ([www.pflanzenunblumen.hamburg.de](http://www.pflanzenunblumen.hamburg.de))
- > Neuer Apothekergarten Ulm, Botanischer Garten der Universität Ulm ([www.uni-ulm.de/einrichtungen/garten/freiland/neuer-apothekergarten-ulm.html](http://www.uni-ulm.de/einrichtungen/garten/freiland/neuer-apothekergarten-ulm.html))
- > Apothekergarten in Oldenburg ([www.uni-oldenburg.de/bot.garten](http://www.uni-oldenburg.de/bot.garten))
- > Botanischer Garten München ([www.botmuc.de/de](http://www.botmuc.de/de))
- > Botanischer Garten Berlin Dahlem ([www.bgbm.org/de/node/226](http://www.bgbm.org/de/node/226))
- > Botanischer Garten der Universität Oldenburg ([www.uni-oldenburg.de/bot.garten](http://www.uni-oldenburg.de/bot.garten))
- > Botanischer Garten Insel Reichenau, Heilpflanzengarten Insel Reichenau ([www.reichenau.de](http://www.reichenau.de))

Die Abtei Seligenstadt, eine ehemalige Benediktinerabtei mit Klosterapotheke und -garten, kann besichtigt werden.





# APOTHEKENPRAXIS

*Wir stellen täglich zahlreiche Rezepturen her.  
Tees, Bäder, Waschungen, aber auch Arzneiweine oder  
Salben und Cremes gehören dazu.*



# Rezepte richtig zubereiten

Früher gab es in jedem Haushalt eine Kräuter-Hausapotheke für die immer wiederkehrenden Krankheiten wie Schnupfen, Husten, Durchfall oder Einschlafprobleme. So kann man sich zum Beispiel mit einem Tee oder Umschlag bei bestimmten Problemen gut und schnell erst einmal selbst helfen.

## Tee

Die Teezubereitung zählt zu den bekanntesten und am meisten genutzten Arzneiformen. Unter ihnen wiederum ist die häufigste Form die Zubereitung mit kochendem Wasser. Man übergießt

die sogenannten Drogen, d.h., die getrockneten Kräuter, mit kochendem Wasser (in der Regel ein bis zwei Teelöffel pro Viertelliter Wasser) und lässt sie einige Minuten lang, am besten zugedeckt, ziehen, bevor man sie abseiht. Die genaue Dosierung finden Sie bei den Rezepten. Beim Kaltansatz kommen die Kräuter in kaltes Wasser und ziehen dort einige Stunden. Der Kaltansatz kommt bei Kräutern in Frage, bei denen Wirkstoffe durch eine Abkochung zerstört werden oder Inhaltsstoffe mit heißem Wasser ausgezogen werden, die man nicht haben möchte. Beispiele sind Baldrian- und Eibisch-

Johanniskraut-Öl wird unter anderem äußerlich bei trockener Haut und zur Hautpflege bei bettlägerigen Patienten verwendet. Hopfen-Tee empfehlen wir zur Beruhigung.



wurzel. Nach dem Ziehen wird abgeseiht. Je nach Verwendung wird der Tee kurz aufgekocht oder nur auf Trinktemperatur erhitzt. Die jeweilige Empfehlung finden Sie bei den Pflanzen. Einige Teeauszüge trinkt man, andere stellt man für Umschläge her, mit wieder anderen gurgelt man oder stellt daraus Teil- oder Vollbäder her. Bei den jeweiligen Rezepten finden Sie die empfohlene Zubereitung. **Bitte beachten: Die bei den Rezepten angegebenen Teile beziehen sich auf Gewichtsteile, nicht auf Volumenteile.**

### Umschläge

Man trinkt saubere Baumwolltücher in dem Tee (Zubereitung siehe linke Seite), drückt sie leicht aus und legt sie um die zu behandelnde Stelle. Die Umschläge dürfen nicht ganz trocken werden, vorher nimmt man sie ab oder träufelt neuen Tee darauf. Wir empfehlen, für die Umschläge kein Frottee zu verwenden. Bitte beachten Sie außerdem, dass der Umschlag niemals mit Folie zusätzlich abgedeckt wird, sondern mit einem zweiten Handtuch.

### Teil- und Vollbäder

Bei Teilbädern wird das betroffene Körperteil zehn bis 15 Minuten lang bei 35 bis 38 °C gebadet. Vollbäder sollten bei etwa 35 °C genommen werden. Da sie sehr anstrengend sind, ist danach eine Bettruhe von mindestens einer Stunde einzuhalten. Außerdem nicht anwenden, wenn man Fieber hat! Viele Bäder helfen am besten, wenn man sie direkt vor der Nachtruhe nimmt. Es ist zu empfehlen, das Bett vorzuwärmen.

**Grundrezept:** Übergießen Sie je nach Art 60 bis 100 g Droge mit einem Liter kochendem Wasser. Der Sud sollte zugedeckt 20 Minuten ziehen. Danach gibt man ihn über ein Sieb ins Badewasser.



Umschläge mit Tee empfehlen wir gerne bei Haut- oder Gelenkproblemen.



Wenn ein Nackenkissen mit den richtigen Kräutern gefüllt wird, unterstützt es den erholsamen Schlaf.

### Waschungen

Ein sauberes Baumwolltuch wird in den Tee (Zubereitung siehe unter Tee, linke Seite) getaucht. Dann wäscht oder badet man das betroffene Körperteil damit. Am besten verwendet man dafür einen lauwarmen Sud. Wenn man möchte, kann man etwas stärker reiben, das fördert die Durchblutung. Bitte nicht, wenn es Schmerzen bereitet oder es sich um eine Wunde handelt.



Dampf- und Inhalationsbäder erfreuen sich in der Volkseilkunde großer Beliebtheit.

### Warme Kräutersäckchen

Kräutersäckchen sind für die lokale Anwendung geeignet, z. B. für eine Wärmetherapie. Man kann ein Säckchen leicht selbst nähen. Es sollte so groß sein, dass es das betroffene Körperteil abdeckt. Das beste Material ist Leinen, alternativ kann Baumwolle verwendet werden.

Das Säckchen wird mit Kräutern gefüllt, zugeknüpft und in kochendem Wasser fünf bis zehn Minuten lang erhitzt. Dann nehmen Sie es heraus und drücken es leicht aus. Vorsicht bei der Anwendung, dass Sie sich nicht verbrennen. Bewahren Sie die Säckchen trocken und dunkel auf. Man kann sie zwei oder dreimal verwenden, dann sollte man ein neues nehmen.

### Dampfbäder und Inhalationen

Dampf- oder Inhalations-Bäder werden im Kopf- oder Anal- und Genitalbereich eingesetzt.

#### Grundrezept:

Übergießen Sie drei bis fünf Esslöffel der Droge oder Drogenmischung mit einem Liter kochendem Wasser. Sie können die Kräuter aber auch

in kaltes Wasser geben und das Wasser mit den Kräutern erst im Anschluss erhitzen. Für eine Heilanwendung der Bronchien und Atemwege müssen die Dämpfe eingeatmet werden. Das kann man unter einem großen Bade-

Mit Pipettenfläschchen kann man Arzneimittel, beispielsweise Tinkturen, sehr gut dosieren.

